NOW
moving forward
ทำจริง เห็นผลจริง



การดูแลสุขภาพ

สำหรับ ประชาชน เล่ม 3

การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 3

การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์/โทรสาร 0 2203 2855

www.bangkok.go.th/health

@bma.health

พิมพ์ครั้งที่ : 3 พ.ศ. 2561

พิมพ์ที่ : บริษัท เอกพิมพ์ไท จำกัด

94 ม.10 ซอยบรมราชชนนี117 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170

Tel : 0-2888-8152, 0-2888-8121, 0-2888-8486 Fax : 0-2888-8121 E-mail : akepimthai_gr1@yahoo.com

ISBN : 978-616-272-198-4



สารของ
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง

กรุงเทพมหานคร เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษมีอำนาจหน้าที่ในการ บำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชน อีกทั้งยังเป็นเมืองขนาดใหญ่ที่กำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการขยายตัวของเมืองในปัจจุบัน ทำให้มีจำนวนประชากรโยกย้ายเข้ามาพักอาศัยและประกอบอาชีพต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเร่งรีบในการดำรงชีวิตและมีพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับไม่มีเวลาออกกำลังกาย จึงมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคภัยและมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยโดยตรง ดังนั้นการดูแลให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ผมและคณะผู้บริหารกรุงเทพมหานครมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมและสร้างสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน รวมทั้งพัฒนาและขับเคลื่อนการแพทย์และสาธารณสุขตามนโยบาย “ผลักดันทันใจ แก้ไขทันที NOW” ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อก้าวเข้าสู่ยุค Thailand 4.0 โดยให้ความสำคัญ กับการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายสุขภาพในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และสร้างเสริมสุขภาวะ ที่ดีแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ในทุกพื้นที่อย่างทั่วถึง และเท่าเทียม เพื่อนำกรุงเทพมหานคร ก้าวสู่ความเป็นมหานครที่มีการพัฒนาในระดับสากล มีบริการที่เป็นเลิศและทันสมัย ตอบสนอง ต่อความต้องการของประชาชน เพื่อการเป็นเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน สำนักอนามัย เป็นหน่วยงานหนึ่งของกรุงเทพมหานครที่มีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อน การสร้างสุขภาวะที่ดีให้ครอบคลุมทุกมิติ โดยเฉพาะในมิติของการสร้างความรู้ความเข้าใจ และความตระหนักในการป้องกันโรค รวมถึงการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลให้กับประชาชน โดยการบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเสริมวินัยในการดูแลสุขภาพร่างกาย ที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในสังคม

หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ จะช่วยเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้รับทราบบริการด้านสุขภาพของกรุงเทพมหานคร ทั้งในส่วนของสถานที่ตั้งและข้อมูลบริการ ตลอดจนความรู้ในการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสม อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีความสุขและนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

(พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง)
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร



สารของ
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์

การเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยที่ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว การเตรียมความพร้อมและการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพทั้งในเรื่องการสร้างเสริม ป้องกัน และเฝ้าระวังโรคให้ได้มาตรฐานนับเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เนื่องจากการมีอายุที่ยืนยาวขึ้นมักควบคู่กับสภาพร่างกายที่เสื่อมลงตามวัย ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น ด้วยความตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศจึงได้พัฒนาการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข โดยเน้นบูรณาการการมีส่วนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลสุขภาพและบริการด้านสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน ควบคู่กับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อกระตุ้นและสร้างความเข้าใจให้เกิดความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ (Health Literary) แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะสามารถนำพาประเทศไทยก้าวสู่การพัฒนายุค Thailand 4.0 เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ในการดูแลให้ประชาชนกรุงเทพมหานครมีสุขภาวะที่ดี สามารถดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง กรุงเทพมหานครจึงดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่ครอบคลุมทุกมิติ รวมทั้งส่งเสริม ความรู้ ข้อมูล และบริการสาธารณสุขแก่ประชาชน โดยจัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เพื่อเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นประจำครอบครัว ส่งผลให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ แนะนำผู้อื่นได้ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

(นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์)
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

สารของ
ปลัดกรุงเทพมหานคร
นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์



การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้นต้องอาศัยการดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่มีความครอบคลุมทุกมิติ ซึ่งมุ่งเน้นการดำเนินงานด้านสุขศึกษา และส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน รวมถึงการพัฒนาบริการด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โดยการส่งเสริมการให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร รวมทั้งการสร้างกระแสการมีส่วนร่วมของประชาชนจนเกิดเป็นภาคีเครือข่าย ด้านการสร้างเสริมสุขภาพอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

กรุงเทพมหานครตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย จึงได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนกรุงเทพมหานคร ได้รับทราบข้อมูล เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรค ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนรับทราบการบริการด้านสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร อันจะเป็นการสนับสนุนให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นให้มีภาวะสุขภาพที่ดี มีความสุขคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

(นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์)
ปลัดกรุงเทพมหานคร



สารของ
รองปลัดกรุงเทพมหานคร
นางวันทนีย์ วัฒนะ

กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางพัฒนาและขับเคลื่อนในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้าน เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และเทคโนโลยี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคนเมืองเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้ คนกรุงเทพมหานครมีแนวโน้มเป็นโรคคนเมืองสูงขึ้น กรุงเทพมหานครตระหนักถึงปัญหา ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นสำคัญ จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและ ควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสุขภาพแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ตลอดจน สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมของประชาชนและทุกภาคส่วนของสังคมเป็นภาคีเครือข่ายใน การดูแลสุขภาพ อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาพ ของประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนที่สำนักอนามัยจัดทำขึ้นในครั้งนี้เป็นอีก หนึ่งช่องทางในการเผยแพร่ส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคแก่ประชาชน โดย กระตุ้นย้ำเตือนให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ สามารถประเมินสุขภาพ ด้วยตนเอง สร้างพฤติกรรม ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพและ ป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว ตลอดจนสามารถ ขยายผลไปสู่ชุมชนในพื้นที่ให้มีสุขภาวะที่ดี ไม่เจ็บป่วย ด้วยโรคที่ป้องกันได้ต่อไป

(นางวันทนีย์ วัฒนะ)
รองปลัดกรุงเทพมหานคร



สารของ
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย
นายชวินทร์ ศิรินาค

สำนักอนามัย กรุงทพมหานคร มีภารกิจหลักในการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร ภายใต้วิสัยทัศน์ " มหานครสุขภาพดี ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดโรค"ซึ่งดำเนินงานครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และ การฟื้นฟูสุขภาพโดยบูรณาการการทำงานร่วมกับทุกภาคส่วนเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้มาตรฐาน พร้อมขับเคลื่อนการดำเนินงานตามนโยบายด้านคุณภาพชีวิตผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองเป็นอย่างดี เพื่อเป็นกำลังสำคัญ ของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศต่อไป

การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน นับเป็นภาระกิจสำคัญที่จะช่วยพัฒนาด้านสุขภาพ ดังนั้นสำนักอนามัยจึงได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เพื่อเป็นสื่อกลางในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอนามัยและการป้องกันโรคที่ถูกต้อง เลือกใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้อย่างเหมาะสม มอบแก่ประชาชนเพื่อเป็นคู่มือสุขภาพประจำครอบครัว อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัย ที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

(นายชวินทร์ ศิรินาค)
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์
ปลัดกรุงเทพมหานคร

นางวันทนีย์ วัฒนะ
รองปลัดกรุงเทพมหานคร

นายชวินทร์ ศิรินาค
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

นายสุนทร สุนทรชาติ
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

นายวงวัฒน์ ลิ่วลักษณ์
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

นางเพ็ญจันทร์ เจียมกรกต
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการ

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย

คณะบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด
สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข
สำนักงานชันสูตรสาธารณสุข
สำนักงานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม
กองสร้างเสริมสุขภาพ
กองควบคุมโรคติดต่อ
กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กองการพยาบาลสาธารณสุข
กองทันตสาธารณสุข
กองเภสัชกรรม
กองสุขาภิบาลอาหาร
ศูนย์บริการสาธารณสุข 7
ศูนย์บริการสาธารณสุข 37
ศูนย์บริการสาธารณสุข 46
ศูนย์บริการสาธารณสุข 52
ศูนย์บริการสาธารณสุข 56

ดำเนินการโดย

กลุ่มพัฒนาสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

คำนำ

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ขึ้น ตามนโยบายของกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นย้ำเตือนให้ประชาชนทุกครอบครัว ได้รับทราบบริการด้านสุขภาพของกรุงเทพมหานคร ทั้งในส่วนของข้อมูลบริการ และสถานที่ตั้ง ตลอดจนความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคเบื้องต้นอย่างถูกต้อง อันจะส่งผลให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และต่อเนื่อง

หนังสือการดูแลสุขภาพ สำหรับประชาชนเล่มนี้ สำเร็จลงได้จากการรวบรวมข้อมูลบริการ ด้านสุขภาพ และสถานที่ตั้ง ตลอดจนเนื้อหาความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นด้วยตนเอง จากส่วนราชการต่าง ๆ ของสำนักอนามัยและหน่วยงานนอกสังกัดสำนักอนามัย โดยมุ่งหวังที่จะให้เป็นหนังสือคู่มือในการดูแลสุขภาพสำหรับทุกครอบครัว อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สารบัญ

สารบัญ

สารบัญ

บริการสุขภาพของกรุงเทพมหานคร









กรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยราชการบริหารส่วนท้องถิ่นที่ได้รับการกระจายอำนาจการปกครองจากรัฐบาลในการบริหารราชการ ด้วยตนเอง โดยมีภารกิจในการบริหารและบริการประชาชนภายในเขตพื้นที่การปกครองของกรุงเทพมหานครให้มีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม สุขอนามัย และการศึกษาอย่างเท่าเทียมและทั่วถึง

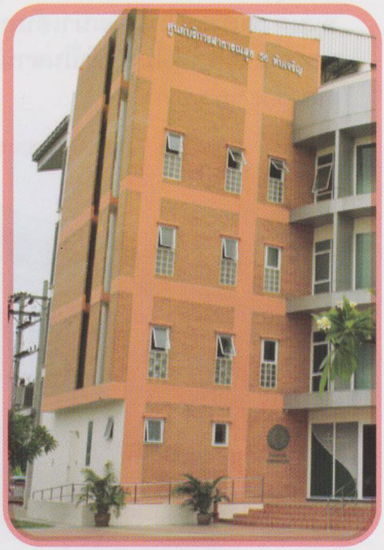
กรุงเทพมหานครประกอบด้วยหน่วยงานในระดับสำนัก จำนวน 20 สำนัก หน่วยงานระดับสำนักงานเขต จำนวน 50 สำนักงานเขต ในการร่วมกันจัดบริการสร้างเสริมสุขภาวะด้านต่าง ๆแก่ประชาชนกรุงเทพฯ ตั้งแต่เกิดจนชรา เพื่อสร้างกรุงเทพฯ ให้เป็นเมืองที่น่าอยู่อย่างยั่งยืน ได้แก่ การให้บริการด้านสุขภาพโดยศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย 68 แห่ง โรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์ 9 แห่ง การจัดพื้นที่สาธารณะย่านชุมชนให้เป็นพื้นที่ส่งเสริมสุขภาพ การจัดกิจกรรมสันทนาการในสวนสาธารณะ การพัฒนาเส้นทางจักรยานเพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย การจัดพื้นที่ให้เป็นลานกีฬาเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายแก่เยาวชน ฯลฯ



ศูนย์บริการสาธารณสุข สังกัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ศูนย์บริการสาธารณสุข สังกัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานครเป็นหน่วยปฏิบัติกระจายอยู่ทั่วพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยรับผิดชอบดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ในการให้บริการที่ครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพอนามัย การควบคุมและป้องกันโรค การบำบัด รักษาและการฟื้นฟูสุขภาพ โดยการส่งเสริม สนับสนุน การจัดบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค ตลอดจนพัฒนาศักยภาพของประชาชนทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วยศูนย์บริการสาธารณสุข จำนวน 68 ศูนย์





ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตพระนคร	ศบส.1 สะพานมอญ	0 2227 7874 0 2251 2970	0 2227 7874 ต่อ 31
	ศบส.9 ประชาธิปไตย	0 2282 8494	0 2282 8494 ต่อ 302
เขตพระโขนง	ศบส.32 มาริษ ตินตมุสิก	0 2331 9114	0 2331 1773
	ศบส.34 โพธิ์ศรี	0 2331 9438	0 2331 9438
เขตภาษีเจริญ	ศบส.47 คลองขวาง	0 2410 1810	0 2410 1810 ต่อ 102
	ศบส.62 ดวงรัชฎ์ฯ	0 2455 5804	0 2455 1771
เขตมีนบุรี	ศบส.43 มีนบุรี	0 2540 5615-6	0 2540 7343 ต่อ 405
เขตยานนาวา	ศบส.7 บุญมี ปุรุราชรังสรรค์	0 2284 2331 0 2284 2427-8	0 2284 2421
	ศบส.55 เตชะสัมพันธ์	0 2294 3247	0 2294 3247 ต่อ 21,22
เขตราชเทวี	ศบส.2 ราชปรารภ	0 2251 7735-37	0 2251 7735 -37 ต่อ 26
เขตราษฎร์บูรณะ	ศบส.39 ราษฎร์บูรณะ	0 2427 7949 0 2428 4406	0 2427 7949 0 2428 4406
	ศบส.58 ล้อม-พิมเสน ฟักอุดม	0 2427 7512	0 2427 7512 ต่อ 23
เขตลาดกระบัง	ศบส.45 ร่มเกล้า ลาดกระบัง	0 2543 0746-7 0 2543 0393	0 2543 0393 ต่อ 404
	ศบส.46 กันตารัติอุทิศ	0 2329 0320	0 2329 1412 ต่อ 11
เขตลาดพร้าว	ศบส.66 ตำหนักพระแม่กวนอิม โชคชัย 4	0 2539 4828 0 2539 4864	0 2539 4828
เขตวัฒนา	ศบส.21 วัดธาตุทอง	0 2391 6082 0 2392 2488	0 2391 6082
เขตสะพานสูง	ศบส.68 สะพานสูง	0 2372 2225-7	0 2372 2228
เขตสาทร	ศบส. 63 สมาคมแต้จิ๋วแห่งประเทศไทย	0 2675 9945-6	0 2675 9945 ต่อ 211

ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตบางกอกน้อย	ศบส.30 วัดเจ้าอาม	0 2423 0234	0 2424 4479
เขตบางกอกใหญ่	ศบส.33 วัดหงส์รัตนาราม	0 2472 5895-6	0 2472 4706
เขตบางขุนเทียน	ศบส.42 ถนอม ทองสิมา	0 2415 2052	0 2415 2052 0 2416 8318
เขตบางคอแหลม	ศบส.12 จันทร์เที่ยง เนตรวิเศษ	0 2291 7637-8	0 2291 7639
	ศบส.14 แก้ว สีบุญเรือง	0 2211 2353	0 2211 9154
	ศบส.18 มงคล-วอน วังตาล	0 2211 0860-2	0 2211 9329
เขตบางแค	ศบส.40 บางแค	0 2455 3870	0 2455 3870 ต่อ 404
เขตบางซื่อ	ศบส.3 บางซื่อ	0 2587 0681	0 2586 9512
	ศบส.19 วงศ์สว่าง	0 2910 7314-5	0 2910 7313
เขตบางนา	ศบส.8 บุญรอด รุ่งเรือง	0 2361 6760-2	0 2361 6760-2 ต่อ 305
เขตบางบอน	ศบส.65 รักษาศุข บางบอน	0 2453 0636-7 0 2453 0526	0 2453 0632
เขตบางพลัด	ศบส.31 เอิบ-จิตร ทังสุบุตร	0 2434 7303-5	0 2424 5367
เขตบางรัก	ศบส.23 สี่พระยา	0 2233 6329 0 2236 4055	0 2233 0782
เขตบึงกุ่ม	ศบส.50 บึงกุ่ม	0 2375 2897	0 2378 1601
	ศบส.56 ทับเจริญ	0 2184 2693-95	0 2519 4785
เขตปทุมวัน	ศบส.5 จุฬาลงกรณ์	0 2214 1057	0 2216 1297 ต่อ 14
	ศบส.16 ลุมพินี	0 2252 7776	0 2252 7776
เขตประเวศ	ศบส.57 บุญเรือง ล้ำเลิศ	0 2369 1886	0 2398 2047
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย	ศบส.20 บมจ.ธนาคารนครหลวงไทย	0 2223 0004	0 2222 7876
เขตพญาไท	ศบส.11 ประดิพัทธ์	0 2271 1122	0 2278 5535
	ศบส.51 วัดไผ่ตัน	0 2279 8972	0 2278 4247

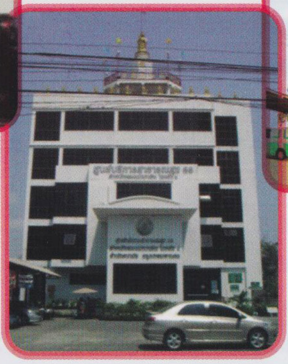
ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตคลองเตย	ศบส.10 สุขุมวิท	0 2258 4892	0 2259 2523
	ศบส.41 คลองเตย	0 2249 1385 0 2240 2056	0 2249 7543
เขตคลองสาน	ศบส.28 กรุงธนบุรี	0 2437 2009 0 2438 8387	0 2437 2057
เขตคลองสามวา	ศบส.64 คลองสามวา	0 2548-0495-8	0 2548 0499
เขตจตุจักร	ศบส.17 ประชานิเวศน์	0 2591 6306 0 2582 5768	0 2588 2059
	ศบส.24 บางเขน	0 2599 9607 0 2597 1342	0 2579 1921
เขตจอมทอง	ศบส.29 ช่วง นุชเนตร	0 2476 6493 0 2476 6495-6	0 2476 6628
เขตดินแดง	ศบส.4 ดินแดง	0 2246 1553	0 22461554
	ศบส.52 สามเสนนอก	0 2276 5996 0 2275 6579	0 2277 6112
เขตดอนเมือง	ศบส.60 รสสุคนธ์ มโนชญากร	0 2565 5257	0 2565 5258
เขตดุสิต	ศบส. 6 สโมสรวัฒนธรรมหญิง	0 2282 8493 ต่อ 16	0 2282 8493 ต่อ 16
	ศบส.38 จิ๊ด – ทองคำ บำเพ็ญ	0 2241 8378-82	0 2241 8378 -82 ต่อ 115
เขตตลิ่งชัน	ศบส.49 วัดชัยพฤษมาลา	0 2424 9410	0 2433 6136
เขตทวีวัฒนา	ศบส.67 ทวีวัฒนา	0 2441 4680-4	0 2441 4680-4 ต่อ 406
เขตทุ่งครุ	ศบส.54 ทัศน์เอี่ยม	0 2426 3514	0 2426 3321
	ศบส.59 ทุ่งครุ	0 2464 3057	0 2463 5621
เขตธนบุรี	ศบส.26 เจ้าคุณพระประยุรวงศ์	0 2465 0014	0 2465 06999
	ศบส.27 จันทร์ ฉิมไพบูลย์	0 2465 1000	0 2465 0028
	ศบส.36 บุคคโล	0 2468 5297	0 2476 5801
เขตบางกะปิ	ศบส.35 หัวหมาก	0 2374 3550	0 2374 5686

ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตสายไหม	ศบส.61 สังวาลย์ ทัสนารมย์	0 2536 0163	0 2536 0162
เขตสัมพันธวงศ์	ศบส.13 ไมตรีวานิช	0 2222 7875	0 2224 5436
เขตสวนหลวง	ศบส.22 วัดปากบ่อ	0 2245 4360 0 2224 5436 0 2321 2683 0 2321 8813	0 2321 2683 ต่อ 301
	ศบส.37 ประสงค์ - สุดสาคร ตู้จินดา	0 2362 5238 - 40	0 2362 5242
เขตหนองจอก	ศบส.44 ลำผักชี หนองจอก	0 2988 1633-6	0 2988 1990 0 2543 1083
เขตหนองแขม	ศบส.48 นาควัชระอุทิศ	0 2421 2147-9	0 2421 7823
เขตหลักสี่	ศบส.53 ทุ่งสองห้อง	0 2575 2650-2	0 2547 6348
เขตห้วยขวาง	ศบส.15 ลาดพร้าว	0 2541 8380	0 2541 8382
	ศบส.25 ห้วยขวาง	0 2277 2660 0 2276 5995	0 2 2276 5995 ต่อ 108







คลินิกสัตวแพทย์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

คลินิกสัตวแพทย์ สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานหนึ่งของสำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ที่เปิดให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ฉีดยาคุม และทำหมัน ทั้งสุนัขและแมว โดยไม่คิดค่าบริการ และบริการตรวจรักษาเบื้องต้น โดยเสียค่าบริการตามอัตราที่กำหนดในข้อบัญญัติกรุงเทพมหานครในวันและเวลาราชการ คลินิกสัตวแพทย์ กรุงเทพมหานคร มีจำนวน 8 แห่ง ดังนี้

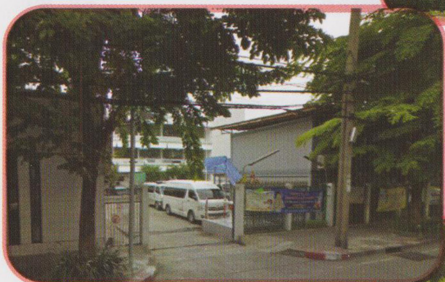
คลินิกสัตวแพทย์	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
คลินิกสัตว์แพทย์ กรุงเทพมหานคร 1 สี่พระยา	ศูนย์บริการสาธารณสุข 23 สี่พระยา 383/4 ถ.สี่พระยา แขวงสี่พระยา เขตบางรัก กทม. 0500	0 2236 4055 ต่อ 213	สาย1, 16, 45, 75, ปอ.36, 75
คลินิกสัตว์แพทย์ กรุงเทพมหานคร 2 มีนบุรี	ศูนย์บริการสาธารณสุข 43 มีนบุรี 39 หมู่ 1 ถ.สีหบุรานุกิจ แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กทม. 10510	0 2914 5822	สาย 8,16, 22, 26, 27, 58, 96, 113, 131, 525, 526, ปอ. 26, ปอ.514

คลินิกสัตวแพทย์	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
คลินิกสัตว์แพทย์ กรุงเทพมหานคร 3 วัดธาตุทอง	ศูนย์บริการสาธารณสุข 21 วัดธาตุทอง 214 ถ.สุขุมวิท แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กทม. 10110	0 2391 6082	สาย 2, 23, 25, 38, 40, 48, 71, 133, ปอ.501, 508, 511, 513, 545
คลินิกสัตว์แพทย์ กรุงเทพมหานคร 4 บางเขน	ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน 62 ปากซอยพหลโยธิน 45 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม. 10900	0 2579 1342	สาย 26, 34, 39, 59, 107, 114, 126, 129, ปอ.59, 114, 513, 522, 524, 543
คลินิกสัตว์แพทย์ กรุงเทพมหานคร 5 วัดหงส์รัตนาราม	ศูนย์บริการสาธารณสุข 33 วัดหงส์รัตนาราม 127 ซ.วังเดิม 2 ถ.วังเดิม แขวงวัดอรุณฯ เขตบางกอกใหญ่ กทม.10600	0 2472 5859 ต่อ 109	สาย 40, 56, 57, 149, ปอ.177

คลินิกสัตวแพทย์	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
คลินิกสัตว์แพทย์ กรุงเทพมหานคร 6 ช่วง นุชเนตร	ศูนย์บริการสาธารณสุข 29 ช่วง นุชเนตร 27/21 ริมถ.วุฒากาศ 49 แขวงบ้างค้อ เขตจอมทอง กทม. 10150	0 2476 6493 ต่อ 1104	สาย 43, 111, รถสองแถวเล็ก
คลินิกสัตว์แพทย์ กรุงเทพมหานคร 7 บางกอกน้อย	527/78-80 ริมถนนจรัญสนิทวงศ์ ติดซอยจรัญฯ 39 แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กทม. 10700	0 2411 2432	สาย 40, 68, 80, 108, 175, 509
คลินิกสัตว์แพทย์ กรุงเทพมหานคร สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข	ถ.มิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400	0 2248 7417	สาย 117








ศูนย์บริการสาธารณสุข
บางเขน



โรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ เป็นโรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานครที่ให้บริการตรวจรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรค บริหารจัดการระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน พัฒนาทางวิชาการแพทย์และการพยาบาล โดยมีโรงพยาบาลในสังกัดทั้งสิ้น 9 แห่ง ประกอบด้วย โรงพยาบาลกลาง โรงพยาบาลตากสิน โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ โรงพยาบาลหลวงพ่อทวีศักดิ์ ชุตินฺธโรอุทิศ โรงพยาบาลเวชการุณย์รัศมิ์ โรงพยาบาลลาดกระบังกรุงเทพมหานคร โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ โรงพยาบาลสิรินธร และโรงพยาบาลผู้สูงอายุบางขุนเทียน



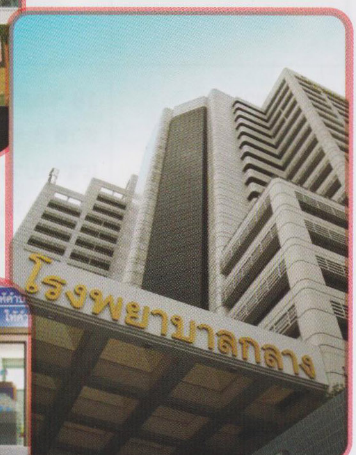
แผนที่ตั้งหน่วยงานในสังกัด
สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

โรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสาร ประจำทาง
โรงพยาบาลกลาง	514 ถ.หลวง แขวงเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กทม.10100	02 220 8000	สาย 7,15, 35, 47, 48, 49, 20 ปอ.21, ปอ.49, ปอ.204, ปอ.508
โรงพยาบาลตากสิน	543 ถ.สมเด็จ พระเจ้าตากสิน แขวงคลองสาน เขตคลองสาน กทม. 10600	0 2437 0123	สาย 6,42, 43,57,167
โรงพยาบาล เจริญกรุง ประชารักษ์	8 ซอย 109 ถ.เจริญกรุง แขวงบางคอแหลม เขตบางคอแหลม กทม. 10120	0 2289 7000	สาย 1,15, 17,22,35, 75,89,163, 205,547, ปอ.504
โรงพยาบาล หลวงพ่อทวีศักดิ์	6 ซอยหนองแขม – วัดศรีนวลฯ 1 แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กทม. 10160	02 429 3575	สาย ปอ.80

โรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสาร ประจำทาง
โรงพยาบาล เวชการุณย์รัศมิ์	48 หมู่ 2 ถ.เลียบวารี แขวงกระทุ่มราย เขตหนองจอก กทม. 10530	02 543 1150, 02 543 1307	สาย 536, รถตู้ มีนบุรี-คู้ขวา, รถตู้มีนบุรี -คู้ซ้าย
โรงพยาบาล ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร	2 ซอยลาดกระบัง 15 ถ.อ่อนนุช - ลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กทม. 10520	0 2326 9995, 0 2327 7079	สาย 1013, 143, 151
โรงพยาบาล ราชพิพัฒน์	18 ซอยพุทธมณฑล สาย 3 ซอย 10 แขวงบางไผ่ เขตบางแค กทม. 10160	0 2421 2222, 0 2444 0138	สาย 91 ก, 165
โรงพยาบาล สิรินธร	20 ซอยอ่อนนุช 90 แขวงประเวศ เขตประเวศ กทม.10250	0 2328 6900	สาย 1013, ปอ.1013, ปอ.92, ปอ.517, ปอ.550

โรงพยาบาล สังกัดสำนักการแพทย์	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสาร ประจำทาง
โรงพยาบาล ผู้สูงอายุ บางขุนเทียน	1075/1 ถ.บางขุนเทียน - ชายทะเล แขวงท่าข้าม เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150	02 405 0900-4	สาย 68







สวนสาธารณะในความรับผิดชอบ ของกรุงเทพมหานคร

สวนสาธารณะในความรับผิดชอบของกรุงเทพมหานคร มีลักษณะเป็น "สวนอเนกประสงค์" โดยเป็นสวนสาธารณะที่รวมไว้ด้วยประโยชน์ใช้สอย เพื่อกิจกรรมนันทนาการหลากหลายไว้สำหรับบริการประชาชน โดยเป็นที่ตั้งของศูนย์นันทนาการ สมาคม ชมรมต่าง ๆ ภายใต้ภาพรวมของการเป็นพื้นที่สีเขียว ซึ่งมีเอกลักษณ์ที่ความร่มรื่น ด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่ จัดแต่งด้วยสระน้ำกว้างใหญ่ กลุ่มพรรณไม้ดอกไม้ประดับใบต่างสีสัน สวนสาธารณะในความรับผิดชอบของกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งสิ้น 34 แห่ง

สวนสาธารณะ	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
สวนลุมพินี	ถ.พระรามที่ 4 แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน	0 2252 7006	ถนนพระราม 4 สาย 4, 14, 47,67, 74, 76,106,109 ,115 ,ปอ.7 ถนนวิทยุ สาย13 17, 62 ,76 ,106 ถนนสารสิน สาย 13, 76,106 ถนนราชดำริ สาย 14, 15, 74, 77, 119, ปอ.4, ปอ.5
สวนจตุจักร	ถ.กำแพงเพชร 3 แขวงจตุจักร เขตจตุจักร	0 2272 4575	ถนนพหลโยธิน สาย 3, 8,ปอ.38,ปอ.26,ปอ.27, 28, 29, 34, 38, 44, 55, 63, 90, 96, 104, 112, 134, 138, ปอ.2, ปอ.3, ปอ.9, ปอ.10 ,ปอ.12, ปอ.13, รถไฟฟ้า ใต้ดิน รถไฟฟ้าบีทีเอส

สวนสาธารณะ	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
สวนสราญรมย์	ถ.เจริญกรุง แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร	0 2221 0195	ถนนเจริญกรุง สาย 1,6, 12, 25, 43, 75, 86 ถนนราชินี สาย ปอ.1, ปอ.12, ถนนสนามไชย สาย 3, 9, 91,ปอ.6,ปอ.7
สวนเสรีไทย	ถ.เสรีไทย แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม	0 2379 7884	ถนนเสรีไทย สาย 27, 109, 151, ปอ.502 รถโดยสารประจำทาง สาย กรุงเทพฯ – ฉะเชิงเทรา
สวนรมณีนาถ	ถ.ศิริพงษ์ แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร	0 2221 5181	ถนนศิริพงษ์ สาย 35,42, ถนนมหาไชย สาย 5, 35, 56
สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ	ถ.กำแพงเพชร 2 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร	0 2272 4374	ถนนกำแพงเพชร 2, สาย 77, 104,122, 136, 145, ปอ.23,ปอ.138 รถไฟฟ้าบีทีเอส
สวนสันติภาพ	ถ.ราชวิถี แขวงพญาไท เขตราชเทวี	0 2245 2461	ถนนราชวิถี สาย 12,14, 17, 24, 36, 38, 61, 63, 69, 74, 77 ,92, 204, ปอ.14, ปอ.140, ปอ.159
สวนวชิรเบญจทัศ	ถ.กำแพงเพชร 3 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร	0 2537 9221	ผ่านบริเวณใกล้เคียง (สวนจตุจักรด้านถนนพหลโยธิน) สาย 3, 8, 26, 27, 28, 29, 34, 38, 39, 44, 55, 63, 90 ,96, 104, 112, 134, 138, ปอ.2 ,ปอ.3 ,ปอ.9

สวนสาธารณะ	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
สวนกีฬา รามอินทรา	ถ.รามอินทรา ซอย 5 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน	0 2551 0612	สาย 26, 95, 150, 554
สวนรมณีย์ ทุ่งสีกัน	ถ.เวฬุวนาราม แขวงทุ่งสีกัน เขตดอนเมือง	0 2565 5510	ถนนวิภาวดี – รังสิต สาย 29, ปอ.29 ,59,187, 356, ปอ.510 ,ปอ. 538, ปอ.555 ,ปอ.554 ลงป้ายวัดดอนเมือง จากนั้นต่อรถสองแถว วัดไผ่เขียว
สวนหลวง ร.9	ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 แขวงหนองบอน เขตประเวศ	0 2328 1395	ถนนศรีนครินทร์ สาย 133,145, 206,207, 1013, ปอ.145, ปอ.206, ปอ.207, ปอ.537 ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 สาย ปอ.11, ปอ.206
อุทยานเบญจสิริ	ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตัน เขตคลองเตย	0 2262 0810	สาย 2, 25, 38 ,48, 98, 119, ปอ.1, ปอ.8, ปอ.13
สวนพระนคร	ถ.อ่อนนุช แขวงลาดกระบัง เขตลาดกระบัง	0 2326 9994	สาย 143,151, 517, รถตู้โดยสาร ศูนย์การค้าเสรีเซ็นเตอร์- หัวตะเข้ อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ – เทคโนโลยีพระจอมเกล้าลาดกระบัง มีนบุรี – หัวตะเข้

สวนสาธารณะ	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
สวนหนองจอก	ถ.เลียบวารี แขวงกระทุ่มลาย เขตหนองจอก	0 2543 1082	ถนนเชื่อมสัมพันธ์ สาย 131
สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา (ฝั่งพระนคร)	เชิงสะพานพระราม 9 ถนนพระรามที่ 3 แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม	0 2289 1578	สาย 75 (ผ่านเส้นทางใกล้เคียง สาย 88 , 21, ปอ.21
สวนวนธรรม	ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซอย 7 แขวงหนองบอน เขตประเวศ	0 2398 4084	ถนนศรีนครินทร์ สาย 133, 145, 206, 207, 1013, ปอ.145, ปอ.206, ปอ.207, ปอ.537 ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 สาย ปอ.11, ปอ.206
สวน 50 พรรษา มหาจักรสิรินธร	ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซอย 28 แขวงดอกไม้ เขตประเวศ	0 2337 5077	สาย 1014 ,รถตู้สาย ต.48/1 , รถสองแถว สาย 1141
สวนทวีวนารมย์	ถ.เลียบคลองทวีวัฒนา แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา	0 2487 3199	สาย 91ก , 165

สวนสาธารณะ	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
สวน 60 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ	ถ.เคหะร่มเกล้า แขวงคลองสองต้นนุ่น เขตลาดกระบัง	0 2543 9793	สาย ปอ.8 , ปอ.92
สวนสาธารณะสันติชัยปราการ	ถ.พระอาทิตย์ แขวงบางลำพู เขตพระนคร	ติดต่อสวนสราญรมย์	สาย 30, 32 ,ปอ.32
สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติเกียกกาย	ถ.ทหาร แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต	ติดต่อสวนจตุจักร	สาย 3 ,30, 32, 64, 117, ปอ.32 ,ปอ.64
สวนพรรณภิรมย์	บริเวณใต้ทางด่วนศรีรัช ถ.พระรามที่ 9 แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง	ติดต่อสวนสันติภาพ	สาย 137, 168
สวนหลวงพระราม 8	เชิงสะพานพระราม 8 ถ.อรุณอัมรินทร์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด	ติดต่อสวนทวีวนารมย์	สาย 57, 81, 149
สวนเบญจกิติ	ถ.รัชดาภิเษก แขวงคลองเตย เขตคลองเตย	0 2254 1263 หรือ ติดต่ออุทยานเบญจสิริ	สาย 136, 179 และรถไฟฟ้าใต้ดิน (สถานีศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์)

สวนสาธารณะ	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
สวนนวมินทร์ภิรมย์	ถ.ศรีบูรพา แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม	ติดต่อสวนเสรีไทย	สาย 27, 36ก , 60, 71, 95 , 96, 191, 115, 150, ปอ.512, ปอ.501, ปอ.502
สวนนาคราภิรมย์	ถ.มหาราช แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร	ติดต่อสวนสราญรมย์	สาย 1, 25, 44 ,47, 53, 82, 123, ปอ.44, ปอ.64, ปอ.91, ปอ.524 และเรือโดยสารประจำทางลงท่าเตียน
สวนสิรินธราพฤกษาพรรณ	ถ.จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย	ติดต่อสวนธนบุรีรมย์	สาย 57, 68, 80, 81, 108, 146, ปอ.68, ปอ.80, ปอ.81
สวนเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว	ถ.สาทร แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร	ติดต่อสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา	สาย 22 ,62, 67 (ทั้งรถโดยสารธรรมดาและปรับอากาศ)
สวนสาธารณะบึงน้ำลาดพร้าว 71	ถ.ลาดพร้าว แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว	0 2542 4484	สาย 514 , 156
สวนเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว	ถ.บางขุนนนท์ แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย	ติดต่อสวนธนบุรีรมย์	สาย 79

สวนสาธารณะ	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์	รถโดยสารประจำทาง
สวนจรัญภิรมย์	ถ.จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด	ติดต่องานปลูกบำรุงรักษา 3 0 2465 5009	สาย 28, 56, 108, 175, 203
สวนวัชราภิรมย์	ถ.รามอินทรา แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน	ติดต่อสวนกีฬารามอินทรา	สาย 26 , 195 ,150
สวนวารีภิรมย์	ถ.ประชาร่วมใจ 47 แขวงทรายกองดินใต้ เขตคลองสามวา	ติดต่อสวนหนองจอก	-







ที่มา : สำนักงานสวนสาธารณะ
สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร

ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

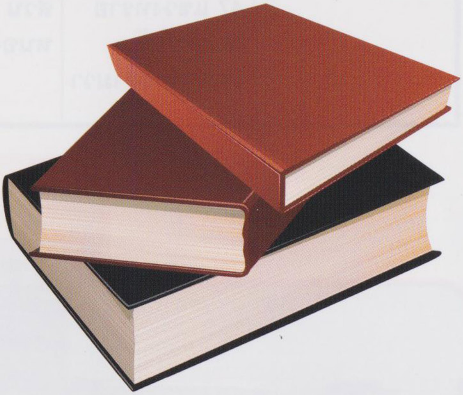
ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้ กรุงเทพมหานคร มี 37 แห่ง เปิดให้บริการในวันอังคาร-วันเสาร์ เวลา 08.30-20.00 น. ส่วนวันอาทิตย์ เปิดให้บริการเวลา 09.00 - 17.00 น. และ ปิดทำการในวันจันทร์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

สมัครสมาชิก...ร่วมรับสิทธิพิเศษ

ผู้สนใจสามารถสมัครสมาชิกฯได้ โดยนำหลักฐาน ได้แก่ สำเนาบัตรประชาชน หรือ บัตรข้าราชการ หรือบัตรประจำตัวนักศึกษา พร้อมสำเนาทะเบียนบ้าน ที่มีการรับรองสำเนาอย่างถูกต้องมาสมัครสมาชิก

ค่าสมัครสมาชิก

- อายุไม่เกิน 15 ปี คนละ 5 บาท/ปี
- อายุ 15 ปีขึ้นไป คนละ 10 บาท/ปี



ค่าประกันหนังสือ

- อายุไม่เกิน 15 ปี คนละ 20 บาท
- อายุ 15 ปีขึ้นไป คนละ 40 บาท

การยืม-คืนหนังสือ

- สิทธิพิเศษของผู้มีบัตรสมาชิกคือจะได้ยืมหนังสือ ครั้งละ 2 เล่ม ภายในระยะเวลา 7 วัน หากส่งคืนหนังสือ เกินเวลาที่กำหนดไว้ จะต้องชำระค่าปรับวันละ 1 บาทต่อเล่ม
- หนังสือชำรุดหรือเสียหาย จะต้องชดใช้ตามราคาท้องตลาดหรือหาหนังสือใหม่มาทดแทนกรุงเทพมหานคร 37 แห่ง

สถานที่ตั้ง ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

ชื่อห้องสมุด	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ห้องสมุดทีปังกรรัศมีโชติ	อาคารแฟลต 13 พื้นที่โครงการในพระองค์ 904 ถ.ราชวิถี เขตดุสิต กทม. 10300	โทร. 0 2241 5852
ห้องสมุดฯ ดุสิต	ตรงข้ามลานกีฬาเฉลิมพระเกียรติ ถ.ทหาร เขตดุสิต กทม. 10300	โทร. 0 2243 7013, 0 2243 7014
ห้องสมุดฯ สวนลุมพินี	อยู่ในบริเวณสวนลุมพินี ด้านหลังพระบรมราชานุสาวรีย์รัชกาลที่ 6 ถ.ราชดำริ แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กทม. 10330	โทร. 0 2252 8030
ห้องสมุดฯ วิชาการ	ชั้น 4 ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร เขตพระนคร กทม. 10200	โทร. 0 2224 4682 ต่อ 2589
ห้องสมุดฯ จตุจักร	ชั้น 7 สำนักงานเขตจตุจักร ถ.วิภาวดีรังสิต เขตจตุจักร กทม. 10900	โทร. 0 2512 4609

สถานที่ตั้ง ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

ชื่อห้องสมุด	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ห้องสมุดฯ ซอยพระนาง (ห้องสมุดวรรณกรรม)	ซ.พระนาง ถ.ราชวิถี ใกล้อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เขตราชเทวี กทม. 10400	โทร. 0 2246 3517
ห้องสมุดฯ ภาษีเจริญ (ห้องสมุดนิทานชาดก)	ซ.เพชรเกษม 50/4 ถ.เพชรเกษม เขตภาษีเจริญ กทม. 10160	โทร. 0 2467 1791, 0 2458 1281
ห้องสมุดฯ ลาดกระบัง	อยู่ในสวนพระนคร เลขที่ 1896/1 ถ.ลาดกระบัง แขวงลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กทม. 10520	โทร. 0 2327 2658, 0 2327 2659
ห้องสมุดสีเขียว (ห้องสมุดอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม)	อยู่ในสวนเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ถ.เคหะร่มเกล้า แขวงคลองสองต้นนุ่น เขตลาดกระบัง กทม. 10520	โทร. 0 2543 9187

สถานที่ตั้ง ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

ชื่อห้องสมุด	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ห้องสมุดฯ บางกะปิ	อยู่ใน ซ.นวมินทร์ 12 (ข้างสนามฟุตบอลการเคหะแห่งชาติ) ถ.นวมินทร์ แขวงบางกะปิ เขตบางกะปิ กทม. 10240	โทร. 0 2375 3963, 0 2375 4201
ห้องสมุดฯ สะพานสูง	อยู่ใน ซ.รามคำแหง 118 ถ.รามคำแหง เขตสะพานสูง กทม. 10240	โทร. 0 2372 2438, 0 2372 2439, 0 2372 2440
ห้องสมุดฯ ทุ่งครุ	อยู่ในสวนธนบุรีรมย์ ถ.ประชาอุทิศ แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กทม. 10141	โทร. 0 2426 5256, 0 2426 5257
ห้องสมุดฯ บางขุนเทียน	อยู่ในสวนสมเด็จย่า ถ.พระราม 2 เขตบางขุนเทียน กทม. 10150	โทร. 0 2416 3950, 0 2416 3962, 0 2416 3996
ห้องสมุดฯ มีนบุรี	อยู่ในโรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ (ใกล้สี่แยกมีนบุรี) ถ.รามอินทรา แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กทม. 10510	โทร. 0 2540 2575, 0 2540 2578

สถานที่ตั้ง ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

ชื่อห้องสมุด	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ห้องสมุดฯ บางบอน	อยู่ในสนามกีฬาบางบอน ถ.เอกชัย-บางบอน เขตบางบอน กทม. 10150	โทร. 0 2450 6946, 0 2450 6947
ห้องสมุดฯ อนงคาราม	อยู่ในวัดอนงคาราม ถ.สมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กทม. 10600	โทร. 0 2437 1381
ห้องสมุดฯ เขตคลองสาน	อยู่เลขที่ 411 ถ.ประชาธิปก เขตคลองสาน กทม. 10600	โทร. 0 2438 9537
ห้องสมุดฯ เขตบางแค	อยู่ในศูนย์เยาวชนบางแค (เรืองสอน) ซ.เพชรเกษม 69 ถนนบางบอน 3 แขวงหลักสอง เขตบางแค กทม. 10160	โทร. 0 2445 6123-4
ห้องสมุดฯ วัดสังข์กระจาย	อยู่ในหอขวางของศาลาการเปรียญ วัดสังข์กระจาย ถ.อิสรภาพ เขตบางกอกใหญ่ กทม. 10600	โทร. 0 2465 1659

สถานที่ตั้ง ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

ชื่อห้องสมุด	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ห้องสมุดฯ วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต	อยู่ในวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กทม. 10220	โทร. 0 2519 8224
ห้องสมุดฯ บางเขน	อยู่ในสำนักงานเขตบางเขน ถ.พหลโยธิน เขตบางเขน กทม. 10220	โทร. 0 2521 3375
ห้องสมุดและพิพิธภัณฑ์เสรีไทยอนุสรณ์	อยู่ในสวนเสรีไทย ถ.เสรีไทย แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กทม. 10240	โทร. 0 2376 1400
ห้องสมุดฯ วัดรัชฎาธิษฐานฯ	อยู่ในวัดรัชฎาธิษฐานฯ ซ.จรัญสนิทวงศ์ 35 แขวงคลองชักพระ เขตตลิ่งชัน กทม. 10170	โทร. 0 2412 0702
ห้องสมุดฯ วัดราชโอรสารามฯ	อยู่ในซ.อำเภอเก่า ถ.ริมคลองด่าน แขวงบางค้อ เขตจอมทอง กทม. 10150	โทร. 0 2416 0816

สถานที่ตั้ง ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

ชื่อห้องสมุด	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ห้องสมุดฯ คลองสามวา (ห้องสมุดท่องเที่ยว)	อยู่ในโรงเรียนบริหารธุรกิจและการท่องเที่ยว ถ.เลียบคลองสอง เขตคลองสามวา กทม. 10510	โทร. 0 2914 0725, 0 2914 0732
ห้องสมุดฯ ประเวศ	อยู่ใน ซ.สุภาพงษ์ ถ.ศรีนครินทร์ แขวงหนองบอน เขตประเวศ กทม. 10260	โทร. 0 2330 8479
ห้องสมุดฯ วนธรรม (ห้องสมุดธรรมะ)	อยู่ในสวนวนธรรม ถ.เฉลิมพระ-เกียรติ ร.9 ซ.7 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กทม. 10260	-
ห้องสมุดฯ วัดลาดปลาเค้า	ตั้งอยู่ในวัดลาดปลาเค้า ถ.ลาดปลาเค้า แขวงจรเข้บัว เขตลาดพร้าว กทม. 10230	โทร. 0 2570 5792

สถานที่ตั้ง ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

ชื่อห้องสมุด	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ห้องสมุดฯ วัดพรหมรังษี	ตั้งอยู่ในวัดพรหมรังษี ถ.สรงประภา เขตดอนเมือง กทม. 10210	โทร. 0 2565 9155
ห้องสมุดฯ รมณีย์ทุ่งสีกัน	อยู่ในสวนรมณีย์ทุ่งสีกัน ถ.เวฬุวนาราม เขตดอนเมือง กทม. 10210	โทร. 0 2565 8418
ห้องสมุดฯ เขตบางซื่อ	1081-2 ถ.ประชาชื่น เขตบางซื่อ กทม. 10800	โทร. 0 2587 8722
ห้องสมุดฯ เขตราษฎร์บูรณะ	อยู่ในสำนักงานเขต ราษฎร์บูรณะ ถ.ราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กทม. 10140	โทร. 0 0 2427 1931
ห้องสมุดฯ หนองจอก	อยู่ในโรงเรียนภักดี นรเศรษฐ ถ.เลียบวารี แขวงกระทุ่มลาย เขตหนองจอก กทม. 10530	โทร. 0 2988 4480

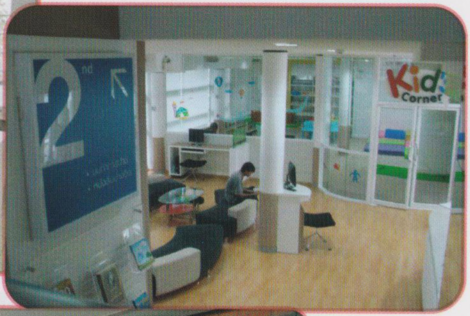
สถานที่ตั้ง ห้องสมุดเพื่อการเรียนรู้

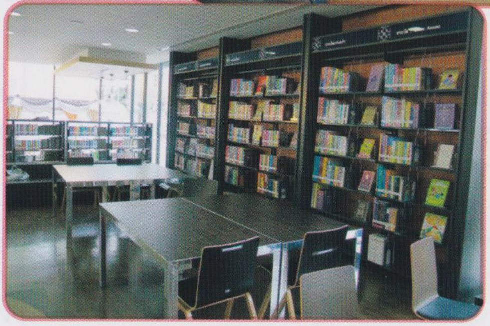
ชื่อห้องสมุด	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ห้องสมุดฯ เคหะชุมชนดินแดง 2	อยู่บริเวณหน้าอาคารแฟลต 55 ถ.ประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400	โทร. 0 2246 0835
ห้องสมุดฯ มูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย	87/2 อาคารมูลนิธิเพื่อศูนย์กลางอิสลามแห่งประเทศไทย ซ.รามคำแหง 2 ถ.รามคำแหง แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กทม.10250	โทร. 0 2318 5837
ห้องสมุดฯ ห้วยขวาง (ห้องสมุดการ์ตูน)	อยู่ใน โรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ถ.ประชาราษฎร์บำเพ็ญ แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กทม. 10310	โทร. 0 2277 2161, 0 2277 2162
ห้องสมุดฯ บ้านจิรายุ-พูนทรัพย์ (ห้องสมุดภาษาศาสตร์)	1166 ซ.สุขุมวิท 101/1 เขตพระโขนง กทม. 10260	โทร. 0 2398 2551











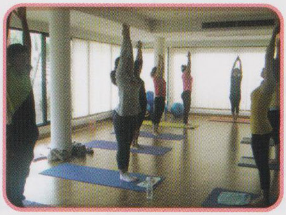
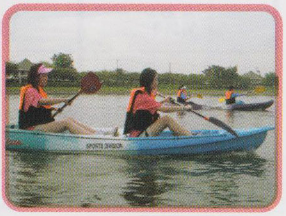
ที่มา : สำนักวัฒนธรรม
กีฬาและการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

ศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร

ศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานที่ตั้งอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งให้บริการจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการขั้นพื้นฐาน ขั้นพัฒนาทักษะและขั้นสูงแก่เยาวชน ตลอดจนส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรม เพื่ออนุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมประเพณี ศูนย์กีฬา กรุงเทพมหานคร เช่น เทนนิส ฟุตบอล ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เสริมสร้างสมรรถภาพ ตะกร้อ บาสเกตบอล ยูโด แบดมินตัน เทควันโด ลีลาศ โยคะ แอโรบิก เดิน-วิ่ง ตะกร้อลอดห่วง วอลเล่ย์บอล มวยไทย มวยสากล ฟุตซอล มีจำนวนรวมทั้งสิ้น ๑๐ แห่ง

ศูนย์กีฬา กรุงเทพมหานคร	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ศูนย์กีฬา เฉลิมพระเกียรติ (บางมด)	ถ.พุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กทม.	โทร.0 2426 2613-4 0 2426 3041 โทรสาร. 0 2426 2612
ศูนย์กีฬาเฉลิม พระเกียรติ 72 พรรษา	ถ.คุ้มเกล้า ซอย 1 แขวงแสนแสบ เขตมีนบุรี กทม.	โทร. 0 2175 4061-2 โทรสาร. 0 2175 2062
ศูนย์กีฬาเฉลิม พระเกียรติ 84 พรรษา (บางบอน)	ถ.เอกชัย- บางบอน แขวงบางบอน กทม.	โทร. 0 2453 0581 โทรสาร. 0 2453 0580
ศูนย์กีฬาประชานิเวศน์	ถ.เทศบาลรังรักษ์ใต้ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม.	โทร. 0 2589 3201 0 2591 2303 โทรสาร. 0 2591 2311

ศูนย์กีฬา กรุงเทพมหานคร	สถานที่ตั้ง	โทรศัพท์
ศูนย์กีฬาอ่อนนุช	ถ.อ่อนนุช 70/1 แขวงประเวศ เขตประเวศ กทม.	โทร. 0 2321 5839 0 2321 3036 โทรสาร. 0 2321 5893
ศูนย์กีฬารามอินทรา	ถ.รามอินทรา ซอย 5 หรือซอย 19 เขตบางเขน กทม.	โทร. 0 2552 8044
ศูนย์กีฬาวชิรเบญจทัศ	ถ.กำแพงเพชร 3 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม.	โทร. 0 2272 4844-5 โทรสาร. 0 2272 4845
ศูนย์กีฬามิตรไมตรี	ถ.มิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม.	โทร. 0 2248 3364 โทรสาร. 0 2245 0912
ศูนย์กีฬาบึงหนองบอน	ซอยเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซอย 43 ติดกับสวนหลวง ร.9 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กทม.	โทร. 0 2328 0236
ศูนย์กีฬาบางขุนเทียน	ถ.พระรามที่ 2 ซอย 62 แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กทม.	โทร. 0 2450 1456 โทรสาร. 0 2450 1475

ที่มา : กองนันทนาการ สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

ลานกีฬากรุงเทพมหานคร

ลานกีฬากรุงเทพมหานคร เป็นสถานที่สำหรับให้บริการแก่เยาวชนและประชาชนในกรุงเทพมหานครได้ออกกำลังกาย สร้างสรรค์กิจกรรมทางสังคมให้เกิดประโยชน์สูงสุด ตลอดจนพักผ่อนใช้เวลาว่างตามความต้องการ เพื่อเป็นประโยชน์ในการป้องกันปัญหาทางสังคมเช่น ปัญหา ยาเสพติด อบายมุข อาชญากรรม การว่างงานฯลฯ ลานกีฬากรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งสิ้น 1,217 ลาน รายละเอียด ดังนี้

จำนวนลานกีฬาขนาดใหญ่

ที่ตั้ง	โรงเรียน	ชุมชน	สาธารณะ
จำนวน	18	68	43
รวม	129		

จำนวนลานกีฬาขนาดกลาง

ที่ตั้ง	โรงเรียน	ชุมชน	สาธารณะ
จำนวน	50	132	17
รวม	129		

จำนวนลานกีฬาขนาดเล็ก

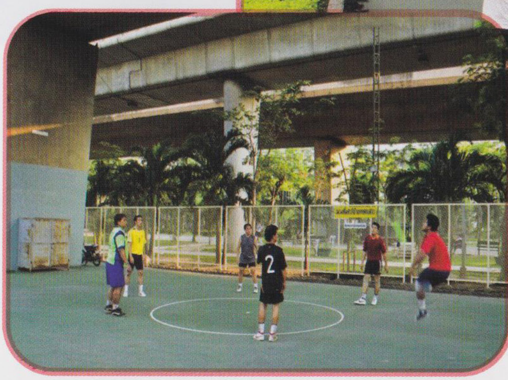
ที่ตั้ง	โรงเรียน	ชุมชน	สาธารณะ
จำนวน	331	497	61
รวม	889		

ที่มา : สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร
ข้อมูล ณ วันที่ 15 พฤษภาคม 2558

ลานกีฬากรุงเทพมหานคร







เส้นทางจักรยาน กรุงเทพมหานคร



เส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร

มีทั้งหมด 31 เส้นทาง

ลำดับที่	เส้นทางจักรยาน	เริ่มต้น	สิ้นสุด	ระยะทาง (กิโลเมตร)
1	เส้นทางจักรยาน ถนนบางขุนเทียน ชายทะเล ระยะ 1	ถนนพระราม 2	คลองสนามชัย	3.50
2	เส้นทางจักรยาน ถนนบางขุนเทียน ชายทะเล ระยะ 2	คลองสนามชัย	คลองตาแพ	8.00
3	เส้นทางจักรยาน ถนนสาทร	แยกวิทยุ	แยกนราธิวาส ราชนครินทร์	2.80
4	เส้นทางจักรยาน ทางยกระดับคลอง ไผ่สิงโต	สวนลุมพินี	ซอยสุขุมวิท 10	1.30
5	เส้นทางจักรยาน ถนนดวงพิทักษ์	ถนนสุขุมวิท	คลองไผ่สิงห์โต	1.00
6	เส้นทางจักรยาน ถนนประดิษฐ์ มนูธรรม	ถนนพระรามที่ 9	ถนนรามอินทรา	24.00
7	เส้นทางจักรยาน ถนนเพชรเกษม	แยกถนนกาญจนา ภิเษก	สุดเขตกรุงเทพฯ	16.00
8	เส้นทางจักรยาน รอบเกาะรัตน โกสินทร์ ระยะ 1	ถนนหน้าพระธาตุ / ถนนหน้าพระลาน / ถนนราชินี / ถนนพระอาทิตย์ / ทางเท้าถนนราชดำเนิน		7.88

เส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร

ลำดับที่	เส้นทางจักรยาน	เริ่มต้น	สิ้นสุด	ระยะทาง (กิโลเมตร)
9	เส้นทางจักรยานรอบเกาะรัตนโกสินทร์ ระยะ 2	รอบเกาะรัตนโกสินทร์+อรุณอัมรินทร์		5.00
10	เส้นทางจักรยานถนนลาดพร้าว	ห้าแยกลาดพร้าว	ถนนแฮปปี้แลนด์สาย 1	21.00
11	เส้นทางจักรยานรอบอนุสาวรีย์สมเด็จพระเจ้าตากสิน (รวมระยะทาง 4.40 กิโลเมตร)			
	11.1 ถนนประชาธิปก	วงเวียนใหญ่	สะพานพระปกเกล้า	1.10
	11.2 ถนนลาดหญ้า	วงเวียนใหญ่	แยกคลองสาน	1.70
	11.3 ถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน	วงเวียนใหญ่	ถนนราชพฤกษ์	0.75
	11.4 ถนนอินทรพิทักษ์	วงเวียนใหญ่	สะพานข้ามคลองบางกอกใหญ่	0.85
12	เส้นทางจักรยานถนนพุทธมณฑลสาย 2	ถนนบรมราชชนนี	ถนนเพชรเกษม	8.00
13	เส้นทางจักรยานถนนอุทยาน	ถนนพุทธมณฑลสาย 3	ถนนพุทธมณฑลสาย 4	3.80

เส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร

ลำดับที่	เส้นทางจักรยาน	เริ่มต้น	สิ้นสุด	ระยะทาง (กิโลเมตร)
14	เส้นทางจักรยาน ถนนพุทธมณฑล สาย 3	ถนนบรมราชชนนี	หมู่บ้านเทพนคร	1.00
15	เส้นทางจักรยาน ถนนจรัญสนิทวงศ์ -รัชดาภิเษก	ซอยจรัญ สนิทวงศ์ 5	ซอยจรัญ สนิทวงศ์ 65	14.00
16	เส้นทางจักรยาน ถนนสรงประภา	ซอยร.ร.ผ่องเพ็ญ วิทยา	วัดสีกัน	4.00
17	เส้นทางจักรยาน ถนนอรุณอัมรินทร์ ตัดใหม่	บริเวณใต้สะพาน พระราม 8		1.66
18	เส้นทางจักรยาน ถนนรามคำแหง	คลองบางชัน	แยกร่มเกล้า	15.60
19	เส้นทางจักรยาน ถนนประชาชื่น	ซอยประชาชื่น 34	คลองบางเขน	1.30
20	เส้นทางจักรยาน ถนนสุขุมวิท	ทางรถไฟ สายท่าเรือ	ถนนสุขุมวิท 81	3.00
21	เส้นทางจักรยาน ถนนสมเด็จ พระเจ้าตากสิน	ถนน ราชพฤกษ์	ถนนสมเด็จ พระเจ้าตากสิน 46	8.00

เส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร

ลำดับที่	เส้นทางจักรยาน	เริ่มต้น	สิ้นสุด	ระยะทาง (กิโลเมตร)
22	เส้นทางจักรยานถนนเจริญนคร	ถนนลาดหญ้า	ถนนราษฎร์บูรณะ	8.00
23	เส้นทางจักรยานถนนพหลโยธิน	สะพานข้ามคลองบางซื่อ	อนุสาวรีย์พิทักษ์รัฐธรรมนูญ	20.40
24	เส้นทางจักรยานถนนนราธิวาสราชนครินทร์	แยกถนนสุรวงศ์	แยกถนนพระรามที่ 3	9.00
25	เส้นทางจักรยานถนนสุขาภิบาล 5 (สายไหม)	ถนนออเงิน	ซอยพหลโยธิน 54	10.20
26	เส้นทางจักรยานถนนราชดำริ	ถนนพระรามที่ 1	แยกถนนพระรามที่ 4	3.20
27	เส้นทางจักรยานถนนกรุงธนบุรี	ถนนสมเด็จพระเจ้าตากสิน	ถนนเจริญนคร	4.80
28	เส้นทางจักรยานถนนราษฎร์บูรณะ	ถนนเจริญนคร	สุดเขตกรุงเทพมหานคร	10.00
29	เส้นทางจักรยานซอยวัดอินทราวาส	ถนนราชพฤกษ์	ถนนกาญจนาภิเษก	4.50

เส้นทางจักรยานกรุงเทพมหานคร

ลำดับที่	เส้นทางจักรยาน	เริ่มต้น	สิ้นสุด	ระยะทาง (กิโลเมตร)
30	โครงการปรับปรุงสะพานเลียบคลองถนนยามนธาตุราชศรีพิจิตร์	ถนนพระยามนธาตุราชศรีพิจิตร์	จุดสิ้นสุดโครงการ	0.50
31	เส้นทางจักรยานถนนสะแกงาม	ถนนพระรามที่ 2	ถนนบางขุนเทียนชายทะเล	3.00





ที่มา : กลุ่มงานวางแผนและออกแบบ สำนักงานวิศวกรรมจราจร
สำนักการจราจรและขนส่ง กรุงเทพมหานคร

การประเมินสุขภาพด้วยตนเอง



โรคจากพฤติกรรม ฆาตกรอันดับหนึ่ง

โรคจากพฤติกรรมหรือโรคไม่ติดต่อ (Non - Communicable Diseases) หรือเรียกย่อๆ ว่า NCDs เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในการกิน การนอน การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงานต่างๆ ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เกิดภาวะเสื่อมของอวัยวะและทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง เป็นต้น ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่า ตลอดช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา กลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย มีผู้ป่วยมากถึง 14 ล้านคน เสียชีวิตปีละกว่า 300,000 คน (องค์การอนามัยโลก, 2552) และคาดว่ามีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในทุกๆปี ซึ่งส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี เนื่องจากโรคในกลุ่มนี้เกิดจากการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม บริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่ การบริโภคเกลือมากเกินไป การบริโภคไขมันมากเกินไป การรับประทานอาหารที่มีรสหวานมากเกินไป เป็นต้น

การป่วยด้วยโรคดังกล่าวส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจากภาวะแทรกซ้อนของอวัยวะต่างๆ รวมไปถึงโรคแทรกซ้อนอื่นที่อาจตามมาหากผู้ป่วยไม่ดูแลตนเองหรือไม่ได้รับการดูแล รักษาที่ถูกต้อง เหมาะสม ดังนั้น จึงควรป้องกันแต่เนิ่นๆ โดยการลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ดังกล่าว



แบบประเมินตนเอง ท่านมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากพฤติกรรมหรือไม่ ?



1. มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ /น้ำหนักเด็กคลอด > 4 กิโลกรัม
2. มีประวัติครอบครัว พ่อ แม่ พี่ น้อง สายตรงป่วยเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และหรือมีไขมันในเลือดสูง
3. วัดรอบเอว
   - ผู้ชาย รอบเอวมากกว่า 36 นิ้ว
   - ผู้หญิง รอบเอวมากกว่า 32 นิ้ว
4. ดัชนีมวลกาย มากกว่า 23 วิธีหาค่า BMI = $\frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$
5. ระดับความดันโลหิต มากกว่าหรือเท่ากับ 140/90 mm.Hg
6. สูบบุหรี่
7. ดื่มแอลกอฮอล์
8. รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก รสหวานจัด เค็มจัดเป็นประจำ
9. ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ

การแปลผล

1. ถ้าท่านมีพฤติกรรมข้อใดข้อหนึ่งแสดงว่าท่านมีความเสี่ยงต่อโรค NCDs ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและไปตรวจสุขภาพเพิ่มเติมที่ศูนย์บริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาล
2. โดยปกติท่านควรรับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ประเมินภาวะสุขภาพด้วย BMI

รูปร่างที่ได้สัดส่วนเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา เพราะหากมีรูปร่างอ้วนหรือมีน้ำหนักตัวมากเกินไปก็อาจเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย เช่น ไขมันในเลือดสูง เส้นเลือดหัวใจตีบตัน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคกระดูกและไขข้อ โรคเบาหวาน แต่ในขณะเดียวกันผู้ที่ผอมเกินไป ก็อาจจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายลดลง ดังนั้นควรรักษารูปร่างและระดับน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

การหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นอีกหนึ่งวิธีที่นำมาประเมินภาวะอ้วนและผอมในผู้ใหญ่ โดยคำนวณจากน้ำหนักและส่วนสูง เพื่อใช้เปรียบเทียบความสมดุลของร่างกาย โดยมีวิธีการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ดังนี้

$$\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง (เมตร)}^{2}}$$



การประเมินดัชนีมวลกาย (BMI)

ค่า BMI มาตรฐานเอเชีย	การแปลผล
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักน้อยกว่ามาตรฐาน (ควรระวังภาวะผอมเกินไป)
18.5 – 22.9	ปกติ (ควรดำรงน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับนี้)
23.0 – 24.9	อ้วนระดับ 1 (ควรเริ่มระวังอย่าให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก)
25 – 29.9	อ้วนระดับ 2 (ควรมีมาตรการควบคุมน้ำหนักตนเอง)
มากกว่าหรือเท่ากับ 30	อ้วนระดับ 3 (ต้องควบคุมหรือลดน้ำหนักลง)

ตัวอย่าง
น้ำหนักตัว 60 กิโลกรัม ส่วนสูง 170 เซนติเมตร ดังนั้น เมื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกาย จะได้ค่า BMI ประมาณ 20.8 ผลที่ได้คือ น้ำหนักปกติ



สุขภาพจิตสดใส สุขภาพกายแข็งแรง



สุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันจนไม่อาจแยกออกจากกันได้ ดังคำกล่าวที่ว่า"จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" สุขภาพจิตที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง นอกจากนี้ยังพบโรคทางกายที่มีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตอย่างเห็นได้ชัด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด เป็นต้น ซึ่งมักจะมีอาการรุนแรงเมื่อมีปัญหาสุขภาพจิตร่วมด้วย การดูแลช่วยเหลือจึงมุ่งเน้นที่การดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ

สุขภาพจิตที่ดี คือ การมีชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง พอใจกับสภาพของตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงได้ดี อยู่ร่วมกับคนรอบข้างได้อย่างมีความสุข หรือหากมีปัญหาจนทำให้เกิดความเครียดหรือความวิตกกังวล ก็สามารถหาทางออกที่ทำให้ผ่านเรื่องทุกข์ใจไปได้ แต่หากความเครียด ความวิตกกังวลนั้นเป็นอยู่นานหรือเป็นมากขึ้น จนทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายด้วย เช่น การนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ใจสั่น เบื่ออาหาร อาเจียน เป็นต้น จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อรับการดูแลช่วยเหลือต่อไป

มาวัดระดับความสุขกันเถอะ



"ความสุข" คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ความสุขของแต่ละคนก็มีหลากหลายรูปแบบแตกต่างกันไป และมีระดับความสุขที่ต่างกัน แบบประเมินความสุขนี้จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยวัดระดับความสุขของท่านว่ามีความสุขอยู่ในระดับใด

แบบประเมินความสุข

กาเครื่องหมาย ✔ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา อาการหรือความรู้สึกของท่านอยู่ในระดับใด ตอบในช่องที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข				
2	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
3	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
4	ท่านพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
5	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
6	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จ และความก้าวหน้าในชีวิต				
7	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
8	ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ท่านจะรู้สึกหงุดหงิด				
9	ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวท่านเอง				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุข ในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
12	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่าไม่มีประโยชน์				
13	ท่านมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
14	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอยู่อาศัยมีความปลอดภัยต่อท่าน				
15	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				

การให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ

1	2	4	5	6	7	9	10	11	13	14	15

แต่ละข้อ ให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	0	คะแนน
เล็กน้อย	1	คะแนน
มาก	2	คะแนน
มากที่สุด	3	คะแนน

- กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ

3	8	12

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	3	คะแนน
เล็กน้อย	2	คะแนน
มาก	1	คะแนน
มากที่สุด	0	คะแนน



การแปลผล

เมื่อรวมคะแนนทุกข้อแล้วสามารถเปรียบเทียบคะแนนที่กำหนด ดังนี้

คะแนน 33 – 45 คะแนน หมายถึง มีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (Good)

คะแนน 27 – 32 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป (Fair)

คะแนน 26 คะแนน หรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป (Poor)

กรณีคะแนนอยู่ในกลุ่มที่มีความสุขน้อยกว่าคนทั่วไป ท่านสามารถรับคำปรึกษาได้ที่คลินิกสุขภาพจิต ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

เคล็ดลับการสร้างความสุข



1. ควบคุมอารมณ์ ไม่ด่วนดีใจจนเกินไปหรือหงุดหงิด โกรธง่าย
2. ฝึกให้มีอารมณ์ขัน ช่วยให้จิตใจเบิกบาน
3. มองโลกในแง่ดี ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา
4. รับฟังเหตุผลและความคิดเห็นของผู้อื่น
5. ผ่อนคลายความเครียด
6. ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
7. ค้นหาจุดเด่นและยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
8. ยอมรับผิดเมื่อทำผิด

เปลี่ยนความเครียด ให้เป็นพลัง

แทบทุกคนล้วนเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเครียด ความเครียดไม่ใช่สิ่งที่ผิดปกติหรือเป็นอันตรายต่อชีวิต แต่ถ้าการดำเนินชีวิตประจำวันจะต้องมีความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จะทำให้ชีวิตขาดความสุข

ความเครียด คือ สภาวะหรือเหตุการณ์ที่กดดัน ทำให้ยากลำบากต่อการตัดสินใจหรือการมีความวิตกกังวลต่อการมีสัมพันธภาพกับคนบางคนหรือการกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น

ถ้าเราสามารถควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่ร่างกายและจิตใจไม่เสียสมดุล ความเครียดจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเรามีพลัง มีความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นควรหาวิธีการคลายเครียดไม่เก็บสะสมจนกลายเป็นปัญหาใหญ่ในภายหลัง ท่านสามารถประเมินความเครียดของตนเองได้ โดยแบบประเมินความเครียด ดังนี้

แบบประเมินความเครียด

ข้อ	อาการ พฤติกรรม หรือ ความรู้สึกใน 2 – 4 สัปดาห์	ระดับอาการ				รวมคะแนน
		แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ	
1	มีปัญหาการนอนไม่หลับหรือนอนมาก	0	1	2	3	
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3	
3	หงุดหงิด/กระวนกระวายใจ/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3	
4	รู้สึกเบื่อเซ็ง	0	1	2	3	
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3	

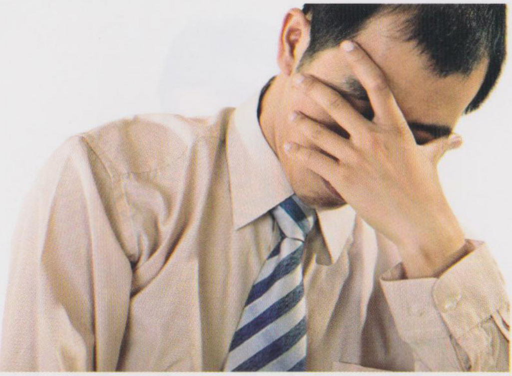
ระดับอาการ

- แทบไม่มี หมายถึง ไม่มีอาการหรือเกิดอาการเพียง 1 ครั้ง
- เป็นบางครั้ง หมายถึง มีอาการมากกว่า 1 ครั้ง แต่ไม่บ่อย
- บ่อยครั้ง หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นเกือบทุกวัน
- เป็นประจำ หมายถึง มีอาการเกิดขึ้นทุกวัน

การแปลผล

- 0 – 4 คะแนน หมายถึง ยังสามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ ปรับตัวกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม
- 5 – 7 คะแนน หมายถึง สงสัยมีปัญหาความเครียด ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุย หรือปรึกษาหารือคนใกล้ชิด อาจใช้การหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ หลายๆ ครั้ง หรือใช้หลักการทางศาสนา เพื่อคลายความกังวล
  8 คะแนนขึ้นไป หมายถึง มีความเครียดระดับสูง อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ฯลฯ

สามารถรับคำปรึกษาได้ที่คลินิกสุขภาพจิต ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร



เคล็ดลับการจัดการกับความเครียด

1. ด้านร่างกาย ผ่อนคลายและรักษาสุขภาพให้แข็งแรง
2. ด้านจิตใจ ปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด บริหารจัดสรรเวลาในการทำงาน ช่วยให้ความเครียดบรรเทาลงได้
3. ด้านพฤติกรรม มีทักษะทางสังคม ฝึกรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น

ภาวะซึมเศร้า!! อันตรายที่ไม่ควรละเลย

ภาวะซึมเศร้าเป็นความผิดปกติทางด้านอารมณ์ รู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง เบื่อหน่าย ท้อแท้ชีวิต ไม่ร่าเริง เบิกบาน อ่อนไหวต่อคำพูด หากเกิดขึ้นติดต่อกันนานอย่างน้อย 2 สัปดาห์ขึ้นไปร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด กล่าวคือ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจทำกิจกรรมที่เคยชอบ ขาดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ร้าย คิดจะทำร้ายตนเองหรือไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ควรปรึกษาแพทย์เพราะมีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นผลมาจากสารเคมีในสมองเสียสมดุล ต้องได้รับการรักษาโดยแพทย์ร่วมกับการรักษาทางจิตใจ และดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นวิธีการรักษาที่ดีที่สุด



คนทั่วไปมักไม่ค่อยให้ความสำคัญกับภาวะซึมเศร้ามักเข้าใจว่าตนเองหรือคนใกล้ชิด คิดมากไปเอง คำพูดที่มักปลอบใจตนเองหรือคนใกล้ชิดที่ป่วย คือ “อย่าคิดมาก” ซึ่งไม่มีผลช่วยให้อารมณ์ซึมเศร้านั้นดีขึ้น ตรงกันข้ามอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตายได้

การทดสอบว่าท่านอยู่ในภาวะซึมเศร้าหรือไม่ สามารถทดสอบได้ โดยทำแบบประเมินภาวะซึมเศร้า ดังนี้



แบบประเมินภาวะซึมเศร้า

ข้อ	คำถาม	ไม่มี	มี
1	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมวันนี้ ท่านรู้สึกหดหู่ เศร้า หรือ ท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่		
2	ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมารวมวันนี้ ท่านรู้สึก เบื่อ ทำอะไรก็ไม่เพลิดเพลินหรือไม่		

การแปลผล

ถ้าคำตอบ “ไม่มี” ทั้ง 2 คำถาม ถือว่าปกติ ไม่เป็นโรคซึมเศร้า

ถ้าคำตอบ “มี” ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใดๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง เป็นผู้มีความเสี่ยงหรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้า

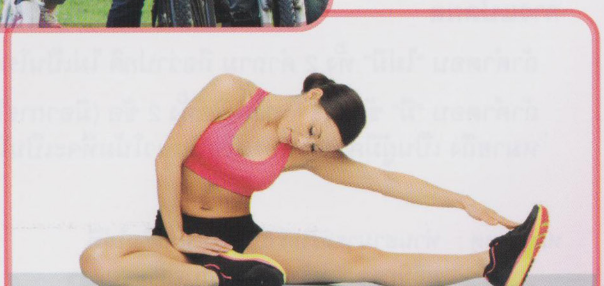
หมายเหตุ : ท่านสามารถรับคำปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่
คลินิกสุขภาพจิต ศูนย์บริการสาธารณสุข
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สารพันเรื่องน่ารู้









ดูแลเด็ก...แต่ละช่วงวัย

เด็กวัยก่อนเรียน หรือวัยเด็กตอนต้น เป็นวัยที่เด็กมีความต้องการในหลาย ๆ ด้าน ต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากเห็น ต้องการความเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นการดูแลและเตรียมความพร้อมให้แก่เด็กในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้านการเลี้ยงดู การส่งเสริมทักษะที่สำคัญ การส่งเสริมสุขนิสัยและโภชนาการที่ดี ตลอดจนการป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ นับเป็นสิ่งสำคัญที่พ่อแม่ควรจะมีความรู้ในการร่วมกันเลี้ยงดูลูกอย่างถูกวิธี เพื่อให้ลูกเติบโตเป็นอย่างมีความสุข และพร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

การดูแลสำหรับเด็กอายุ 1 ปี

การเลี้ยงดู

- รัก ดูแลใกล้ชิด เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก สังเกตและตอบสนองความต้องการอย่างเหมาะสม ไม่ตามใจ

- จัดการปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อย และฝึกวินัยเชิงบวกให้แก่เด็กโดยไม่ใช้วิธีการรุนแรงในการลงโทษเด็ก ให้เบี่ยงเบนความสนใจ การฝึกให้เด็กสงบ และชมเชยเมื่อเด็กทำดี

- เด็กวัยนี้อยากรู้อยากเห็น ชอบสำรวจสิ่งต่าง ๆ ควรส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสเล่นทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสมกับวัย ให้เด็กมีโอกาสออกไปเล่นหรือพบปะกับเด็กอื่น ๆ โดยที่จัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยต่อการเล่นและเรียนรู้ของเด็ก



• ฝึกให้เด็กทำตามกฎกติกาง่าย ๆภายในครอบครัว และทำกิจวัตรประจำวันให้เป็นเวลา เช่น การกิน การนอน กำหนดเวลาสำหรับการเล่น เป็นต้น หลีกเลี่ยงการให้เด็กดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกม แต่ควรเสริมกิจกรรมการเล่นที่มีการพูดคุยกันและการอ่านหนังสือนิทานให้เด็กฟัง

• การที่เด็กกลัวคนแปลกหน้าเป็นเรื่องปกติและจะกลัวลดลงเมื่อเด็กโตขึ้น แสดงความต้องการของตัวเองมากขึ้น

ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

• ฝึกให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันเป็นเวลา เช่น เข้านอน กินอาหาร เป็นต้น ให้เลิกนมในเวลากลางคืน

• ให้อาหารหลัก 3 มื้อต่อวัน ควรเป็นอาหารนิ่มชิ้นเล็กที่เคี้ยวง่าย ไม่บดละเอียด เพื่อให้เด็กฝึกเคี้ยว อาหารมีหลากหลาย มีธาตุเหล็กเพียงพอ และนม 2-3 มื้อต่อวัน ถ้ายังกินนมแม่ควรให้กินต่อ ถ้ากินนมผสมเด็กวัยนี้สามารถใช้ได้ทั้งนมสูตรต่อเนื่องหรือนมผงครบส่วน ให้เด็กใช้ช้อนตักอาหารเอง ดื่มน้ำจากแก้วเอง ไม่ควรบังคับเด็กให้กิน

• ดูแลสุขภาพฟัน โดยหลีกเลี่ยงนมรสหวาน ใช้แปรงสีฟันขนนิ่ม แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ควรแปรงด้วยน้ำเปล่า ยังไม่ควรใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์



ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

• ระวังเรื่องการพลัดตกจากที่สูง การกระแทกและการล้ม โต๊ะ ทีวี ตู้วางของต้องวางบนพื้นราบ มั่นคง ควรใส่อุปกรณ์กันกระแทกที่มุมขอบทุกมุม

• ควรมีประตูกั้นที่บันได ซึ่งสามารถเปิดเข้าหาตัวได้ทิศทางเดียว และใส่กลอนไว้เป็นประจำ เพื่อป้องกันเด็กไม่ให้ปีนป่ายบันได หากราวบันไดมีช่องห่างเกิน 9 เซนติเมตร ควรทำที่กั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กลอดผ่านได้

• ระวังอันตรายจากน้ำร้อนลวกและไฟฟ้า โดยอย่าวางของร้อนบนพื้น เช่น หม้อน้ำแกง ควรมีประตูกั้นเพื่อมิให้เด็กเข้าไปในบริเวณห้องครัว ติดตั้งปลั๊กไฟสูง 1.5 เมตร หรือใช้อุปกรณ์ปิดปลั๊กไฟ



• ไม่ควรให้เด็กเล่นของเล่นที่มีขนาดเล็กหรือของเล่นประเภท ลูกบอลเล็ก ลูกแก้ว เชือกยาว

• ไม่ควรให้เด็กกินอาหารแข็งชิ้นเล็ก เช่น ถั่ว ลูกอม เป็นต้น เก็บสารต่างๆ ในบ้านที่อาจก่อพิษแก่เด็กให้มิดชิด

• ห้ามให้เด็กนั่งเล่นน้ำโดยลำพังในอ่างน้ำ กั้นรั้ว กั้นประตูไม่ให้เด็กอยู่ใกล้แหล่งน้ำ

• การโดยสารรถยนต์อย่างปลอดภัย ควรใช้ที่นั่งนิรภัยที่เหมาะกับอายุ โดยติดตั้งที่เบาะหลัง อย่าทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว เพราะความร้อนภายในรถจะทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กที่โดยสารรถจักรยานควรมีที่นั่งพิเศษสำหรับเด็ก และเด็กควรสวมใส่หมวกนิรภัย

การดูแลสำหรับเด็กอายุ 2 ปี

การเลี้ยงดู

• รัก เอาใจใส่ต่อตัวเด็ก ตอบสนองพอเหมาะ ไม่ตามใจ เน้นการช่วยเหลือตนเอง สร้างกฎเกณฑ์กติกาให้เหมาะสมตามวัย และจัดระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน

• สร้างความเข้าใจเรื่องพื้นอารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรม เพราะเด็กจะมีความเป็นตัวของตัวเองเพิ่มขึ้น แต่พูดได้ไม่ดีนัก จึงทำให้เด็กหงุดหงิดง่าย มีโอกาสแสดงพฤติกรรมกรีดร้อง ดิ้นกับพื้นเมื่อไม่ได้อย่างที่ต้องการ

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

• ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านโดยเฉพาะทางด้านภาษา ผ่านการเล่น การเล่าอ่านนิทานรูปภาพ เน้นให้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด และช่วยให้เด็กหัดพูดบอกความต้องการแทนการอาละวาด ฝึกให้รับผิดชอบตนเอง และทำสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองเพิ่มขึ้น เช่น กินอาหาร อาบน้ำ นั่งกระโถน แต่งตัว เป็นต้น

• ฝึกระเบียบวินัยในการใช้ชีวิต โดยกำหนดเวลากินอาหาร นอน เล่น ให้เป็นเวลา เมื่อเด็กทำได้ ควรชื่นชม การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์และหลีกเลี่ยงการตี



ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

• นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 10-12 ชั่วโมงต่อวัน

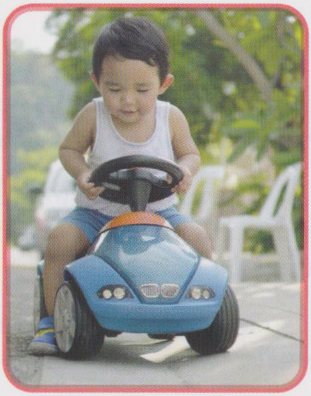
• แนะนำเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับวัย โดยเน้นอาหาร 5 หมู่ เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริมมื้อละ 6-8 ออนซ์ วันละ 2-3 มื้อ นำเสนออาหารหลากหลายที่มีคุณค่า โดยให้เด็กได้เลือกเอง

• ดูแลสุขภาพฟัน โดยหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน หัดดื่มนมหรือน้ำจากถ้วย แปรงฟันด้วยยาสีฟันวันละ 2 ครั้ง

• ฝึกให้ขับถ่ายให้นั่งกระโถน โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจ

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

• กำหนดเวลาดูทีวี ใช้คอมพิวเตอร์และจอทุกประเภท ไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน โดยเลือกรายการให้เหมาะสมกับวัย ควรนั่งดูร่วมกับเด็ก มีการพูดคุยชี้แนะ และควรใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอื่นๆ ร่วมกัน



• ป้องกันอันตรายจากการพลัดตกหกล้ม การชนกระแทก การจมน้ำ สัตว์กัด น้ำร้อนลวก อันตรายจากไฟฟ้า อุบัติเหตุจราจร ถ้ามีสารพิษควรเก็บให้พ้นสายตา

• เริ่มสอนให้เด็กรู้จักอันตรายและ หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้แหล่งน้ำ

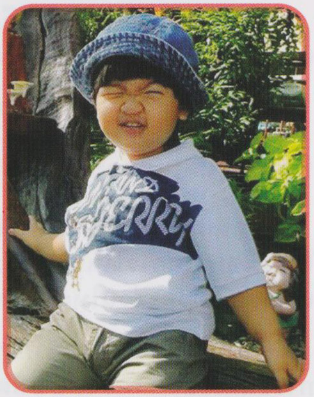
• จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย เช่น โต๊ะทีวี ตู้วางของต้องวางมั่นคง ไม่ล้มง่าย เมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย ตรวจสอบความมั่นคงของประตูรั้วบ้าน ประตูเลื่อนซึ่งมีขนาดใหญ่

• ไม่ให้เล่นกับสุนัขจรจัด สุนัขเลี้ยงที่ไม่รู้จัก และลูกสุนัขแรกเกิดที่มีแม่อยู่ด้วย ไม่ให้รังแกสัตว์ เช่น ดึงหู ดึงหาง แย่งจานอาหาร และของเล่นของสัตว์

การดูแลสำหรับเด็กอายุ 3 ปี

การเลี้ยงดู

• ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน รัก ใกล้ชิดและไม่ตามใจ เป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก สื่อสารเชิงบวก ไม่พูดคำหยาบคาย สอนให้ใจเย็น รอคอย ควบคุมอารมณ์ได้หากไม่พอใจ

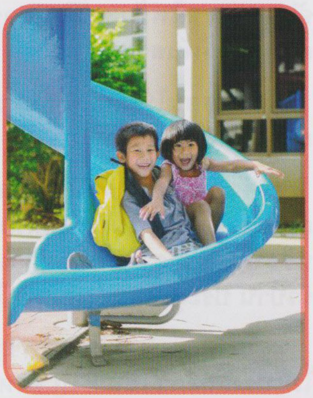


• ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง มีส่วนร่วมในการคิด เลือก และตัดสินใจในบางเรื่อง ให้เรียนรู้โดยใช้วิธีลองผิดลองถูก

• สร้างกฎกติกาให้เหมาะสมตามวัย และจัดระเบียบวินัยในชีวิตประจำวัน การลงโทษควรใช้วิธีเพิกเฉยหรือตัดสิทธิ์ และหลีกเลี่ยงการตี

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

• ส่งเสริมการอ่านหนังสือนิทาน ทำกิจกรรม วาดรูป เล่นร่วมกับคนอื่น และออกกำลังกายกลางแจ้ง



• ฝึกควบคุมอารมณ์โกรธเบื้องต้น ส่งเสริมให้พี่น้องเล่นด้วยกัน ช่วยเหลือกันและกัน ปรับตัวเข้าหากัน

• ฝึกให้ช่วยเหลืองานบ้านง่ายๆ เช่น เก็บของเล่นของใช้ ให้รับผิดชอบตนเอง

• ฝึกระเบียบวินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น กำหนดเวลากิน นอน เล่นให้เป็นเวลา

ส่งเสริมสุขนิสัยที่ดี

• นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ประมาณ 8-10 ชั่วโมงต่อวัน

• ให้เด็กแปรงฟันด้วยยาสีฟันเด็กอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง และผู้ปกครองควรแปรงซ้ำอีกรอบ

• ฝึกให้ขับถ่ายเป็นเวลา ฝึกเด็กให้มีส่วนร่วมช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด

• เน้นออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

• ให้อาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ร่วมกับ ดื่มนมรสจืดเป็นอาหารเสริม วันละ 2-3 แก้ว และหลีกเลี่ยงอาหารรสหวาน

• ให้เลิกดูดขวดนม สร้างวินัยในการกิน และหัดให้ลูกกินอาหารด้วยตนเอง จัดสิ่งแวดล้อมในการกินที่ดี

ป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

• ใช้สื่อผ่านจอทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1-2 ชั่วโมงต่อวัน ควรเลือกรายการให้เหมาะกับเด็กและนั่งดูร่วมกัน เพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ชี้แนะ ระหว่างผู้เลี้ยงดูกับเด็ก

• ให้พ่อแม่อยู่ใกล้ชิด จัดบ้านและบริเวณรอบบ้าน เพื่อป้องกันอันตรายจากการพลัดตกหกล้ม ชน กระแทก จมน้ำ สารพิษ สัตว์กัด ความร้อนลวก และอันตรายจากไฟฟ้า เก็บสิ่งของอันตราย เช่น ปืน สารเคมี ยา ในที่ปลอดภัยในพ้นสายตาและมือเด็ก

• สอนให้ระวังภัยจากคนแปลกหน้าและวิธีแก้ไขสถานการณ์ง่าย ๆ

• ควรใช้หมวกนิรภัยและที่นั่งนิรภัยเมื่อต้องโดยสารยานพาหนะ

การดูแลสำหรับเด็กอายุ 4 ปี

การเลี้ยงดู

• ใกล้ชิดและให้เวลากับเด็ก เพื่อเพิ่มโอกาสในการที่เด็กจะซึมซับพฤติกรรม ค่านิยมและจริยธรรมจากพ่อแม่

• ตอบสนองพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กโดยการสร้างแรงจูงใจ และแรงเสริม

• การกำหนดตารางเวลาในการทำกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน จะช่วยให้เด็กปฏิบัติตามได้ง่ายขึ้น และพ่อแม่ควรคาดหวังอย่างเหมาะสมตามวัยของเด็ก

ส่งเสริมทักษะสำคัญ

• เตรียมความพร้อมเพื่อไปโรงเรียน ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันได้ เช่น การเข้าห้องน้ำ การแต่งตัว

• ได้เล่นกับเด็กอื่นๆ และออกกำลังกาย/วิ่งเล่นทุกวัน

• ใช้มือ-ตาในการทำงานประสานกันได้ เช่น ใช้ดินสอขีดเขียน วาดรูป ระบายสี

• จัดการอารมณ์ตนเองได้ ให้เด็กรู้จักแก้ปัญหา รอคอย และแบ่งปัน



การส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีและโภชนาการ

• ให้เด็กแปรงฟันด้วยยาสีฟันเด็กอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว และพ่อแม่ควรแปรงซ้ำอีกรอบ

• จัดให้นอน 11-12 ชั่วโมงต่อวัน และนอนกลางวัน เด็กบางคนอาจไม่นอนกลางวัน

• สร้างบรรยากาศการเข้านอนที่สงบ มีวินัยตามเวลา โดยผ่านกิจกรรมการอ่านหนังสือนิทานกับเด็ก

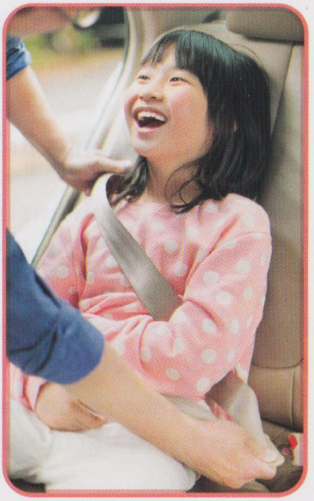
• เน้นอาหารที่เหมาะสมกับวัย อาหาร 5 หมู่เป็นอาหารหลัก 3 มื้อ ดื่มนมสดรสจืดเป็นอาหารเสริมวันละ 2 – 3 แก้ว

• ใช้สื่อผ่านจอทุกชนิดรวมแล้วไม่เกิน 1 – 2 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมอื่นหรือเล่นกับคนอื่น

การป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

• ให้เด็กใช้ที่นั่งนิรภัยที่เหมาะกับวัยที่เบาะหลังของรถยนต์ การโดยสารรถจักรยานยนต์ต้องสวมหมวกนิรภัยเสมอ

• ห้ามทิ้งเด็กไว้ในรถเพียงลำพังเด็ดขาด



• สอนเด็กเกี่ยวกับการระวังอันตราย ขณะข้ามถนน แต่ไม่อนุญาตให้เด็กข้ามถนนเอง

• สอนเด็กให้ระวังคนแปลกหน้า การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด สอนเด็กเกี่ยวกับอวัยวะที่เป็นพื้นที่ส่วนตัวของเด็กไม่ควรให้คนอื่นมาสัมผัส เช่น หน้าอก อวัยวะเพศ หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่อยู่ในร่มผ้า



การดูแลสำหรับเด็กอายุ 5 ปี

การเลี้ยงดู

• พ่อแม่ควรใกล้ชิดและให้เวลากับเด็ก จะทำให้เด็กจะซึมซับพฤติกรรม ค่านิยมและจริยธรรมจากพ่อแม่

• ควรตอบสนองพฤติกรรมที่เหมาะสมของเด็กโดยการสร้างแรงจูงใจและแรงเสริมมากกว่าตอบสนองต่อพฤติกรรมไม่ดีของเด็ก



ส่งเสริมทักษะสำคัญ

• การปรับตัวของเด็กในการเรียนในโรงเรียนอนุบาล

• เปิดโอกาสให้ลูกได้เล่นและสำรวจในบริเวณบ้านและรอบ ๆ บ้านอย่างอิสระและปลอดภัย โดยมีผู้ใหญ่คอยดูแล

• การกำหนดตารางเวลากิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน พ่อแม่ควรคาดหวังอย่างเหมาะสมตามวัยของเด็ก และให้เด็กช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด

• จัดการอารมณ์ตนเองได้ ให้เด็กรู้จักแก้ปัญหา รอคอย และแบ่งปัน

การส่งเสริมสุขนิสัยที่ดีและโภชนาการ

• ให้อาหารหลัก 3 มื้อต่อวัน โดยอาหารที่มีคุณภาพและเพียงพอ สารอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มนมสดรสจืด วันละ 2 – 3 แก้ว สร้างวินัยในการกินให้เป็นเวลา



• งดนม/น้ำช่วงกลางคืน ไม่ควรให้กินอาหาร ขนม น้ำรสหวาน หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็มจัด

• ให้เด็กแปรงฟันด้วยยาสีฟันเด็ก อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ใช้ยาสีฟันขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว

• มีการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว

• ส่งเสริมให้เด็กนอนหลับได้ด้วยตัวเอง

การป้องกันอุบัติเหตุและลดความเสี่ยง

• เริ่มหัดว่ายน้ำได้ ดูแลความปลอดภัย โดยป้องกันอุบัติเหตุจากเครื่องไฟฟ้า สัตว์เลี้ยง ถนน สนามเด็กเล่น

• ใช้ที่นั่งนิรภัยสำหรับเด็กโตโดยนั่งที่เบาะหลังของรถยนต์ การโดยสารรถจักรยานยนต์ต้องสวมหมวกนิรภัยเสมอ

• ฝึกให้ขี่จักรยานเมื่ออายุมากกว่า 5 ปี อย่างถูกวิธีและปลอดภัย ส่งเสริมการใช้หมวกนิรภัยทุกครั้งที่ใช้จักรยาน

• สอนเด็กเกี่ยวกับการระวังอันตรายขณะข้ามถนน แต่ไม่อนุญาตให้เด็กข้ามถนนเอง

• สอนเด็กให้ระวังคนแปลกหน้า การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิด สอนเด็กเกี่ยวกับอวัยวะที่เป็นพื้นที่ส่วนตัวของเด็ก ไม่ควรให้คนอื่นมาสัมผัส เช่น หน้าอก อวัยวะเพศ หรือส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่อยู่ในร่มผ้า



อ้างอิง : Guideline in child health supervision. ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย /สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. 2557

ระวัง...ไข้เลือดออก

รู้ได้อย่างไร?ว่าเป็นโรคไข้เลือดออก

เป็นโรคที่เกิดจากยุงลาย ซึ่งเป็นพาหะนำโรคมาสู่คน อาการของโรคไข้เลือดออกไม่จำเพาะ หากท่านมีไข้สูงลอย แม้ให้ยาลดไข้แต่ไข้ไม่ค่อยลด ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หน้าแดง มีอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้อง หรือกดเจ็บบริเวณ ลิ้นปี่หรือใต้ชายโครงขวา มีจุดเลือดออกใต้ผิวหนัง ตามลำตัว แขน ขา หรือเลือดกำเดาไหล

เมื่อเป็นโรคไข้เลือดออก ควรปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ป่วยมีไข้สูง ควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัวเพื่อลดไข้
2. หากจำเป็นต้องใช้ยาลดไข้ให้ใช้ยาพาราเซตามอล ห้าม ใช้ยาแอสไพลิน หรือไอบูโปรเฟน เพราะอาจจะทำให้เลือดออกในกระเพาะอาหาร
3. ดื่มน้ำผลไม้ หรือ น้ำตาลเกลือแร่บ่อยๆ
4. หากผู้ป่วยมีอาการ ซึม กระสับกระส่าย ให้รีบไปโรงพยาบาลทันที





ท่านอาจเป็นโรคไข้เลือดออกต้องรีบไปพบแพทย์
เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย

นักวิ่งหน้าใหม่...วิ่งอย่างไรไม่ให้บาดเจ็บ

ปัจจุบันการออกกำลังกายด้วยการวิ่งได้รับความนิยมอย่างมากในหมู่ผู้รักสุขภาพ อาจเป็นเพราะไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย แค่คว้ารองเท้ากีฬาแล้วออกมาวิ่งหน้าบ้านหรือในสวนสาธารณะใกล้ๆได้เลย อีกทั้งปัจจุบันก็มีการจัดงานวิ่งรายการต่างๆ มากมาย ทำให้การวิ่งมีความท้าทาย ไม่น่าเบื่อ จึงเกิด "นักวิ่งหน้าใหม่" เพิ่มขึ้นมาก

การวิ่งนั้นมีประโยชน์ เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้เพิ่มสมรรถนะการทำงานของปอดและหัวใจ เพิ่มความแข็งแรง กำลังกล้ามเนื้อโดยเฉพาะส่วนขาและลำตัว รวมไปถึงทำให้จิตใจเบิกบาน สดชื่น อย่างไรก็ตาม ประเด็นที่มีความสำคัญที่นักวิ่งควรจะต้องมีความรู้ คือ **ปัญหาการบาดเจ็บจากการวิ่ง** ซึ่งพบอุบัติการณ์เพิ่มขึ้นถึง 30-50% โดยสัมพันธ์กับหลายปัจจัย ส่วนใหญ่เกิดจากการใช้งานกล้ามเนื้อเกินกำลัง (Overuse injuries) และหากไม่ดูแล รักษาและป้องกันอย่างถูกต้องจะทำให้เกิดปัญหากับนักวิ่งในระยะยาวได้

สาเหตุของการบาดเจ็บจากการวิ่งที่พบได้บ่อย 3 กลุ่ม

1. สาเหตุจากตัวผู้วิ่งเองทั้งในด้านสรีระร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น
2. สาเหตุจากอุปกรณ์และสถานที่วิ่ง เช่น รองเท้าวิ่งไม่เหมาะสม ชุดที่ใส่ไม่ระบายความร้อนดีพอ วิ่งในพื้นที่ไม่เรียบ
3. เทคนิคการวิ่งและการฝึกวิ่งไม่ถูกต้อง

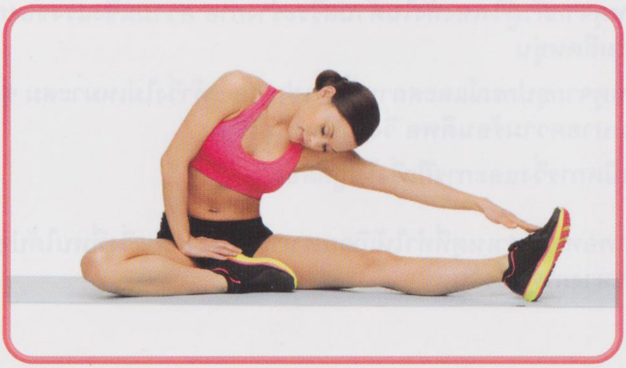
เมื่อเราพอทราบสาเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการวิ่งที่พบได้บ่อยๆ แล้ว ก็มาถึงแนวทางการป้องกัน

• สำหรับผู้ที่มีรายละเอียดของโครงสร้างร่างกายเฉพาะ เช่น ขาโก่ง ข้อเท้าขยับได้ไม่สุด มีปัญหากระดูกสันหลัง ฯลฯ ไม่ได้หมายความว่าจะห้ามการวิ่งโดยเด็ดขาดแต่ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อประเมินและให้คำแนะนำที่เหมาะสมเป็นราย ๆ ไป

• ส่วนคนทั่วไป มีข้อแนะนำเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ดังนี้

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

หากเราคว้ารองเท้าใส่แล้วตั้งหน้าตั้งตาวิ่งเลย เราจะมีความเสี่ยงกับการบาดเจ็บมาก เพราะกล้ามเนื้อต่าง ๆ ยังไม่ได้เตรียมความพร้อม ข้อแนะนำคือยืดกล้ามเนื้อก่อนเสมอ โดยยืดแบบอยู่กับที่ กับยืดโดยเคลื่อนที่ไปด้วย ได้แก่ วิ่งเหยาะยกเข่าสูง ก้าวขายาว ๆ ไปด้านหน้า วิ่งเหยาะเตะขาไปด้านหลัง ขั้นตอนการยืดกล้ามเนื้อนี้ควรทำอย่างน้อย 5 - 10 นาทีแล้วค่อยเริ่มวิ่ง



2. Warm Up กับ Cool Down

- Warm Up คือ การเริ่มวิ่งช้า ๆ อย่างน้อย 5 นาทีแรกของการวิ่ง แล้วค่อย ๆ เพิ่มความเร็วในการวิ่ง และคงระดับความเร็วไว้ต่อเนื่อง (ช่วงนี้จะวิ่งเร็วช้า วิ่งยาวนานได้มากแค่ไหนขึ้นกับความฟิตและการฝึกฝนที่ผ่านมาของแต่ละคน)

- Cool Down คือ การค่อย ๆ วิ่งช้าลงก่อนจะหยุด เป็นช่วงที่สำคัญมาก เพราะเป็นช่วงปรับตัวของระบบไหลเวียนเลือดให้ค่อย ๆ เข้าสู่ระดับปกติ

3.ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การวิ่งนั้นต้องอาศัยกำลังกล้ามเนื้อหลายส่วน หากจะวิ่งนาน วิ่งทน และไม่เจ็บ จำเป็นต้องออกกำลังเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาและลำตัว

4. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

เนื่องจากการวิ่งมีการเสียเหงื่อมาก ดังนั้น การดื่มน้ำจึงมีความสำคัญมาก ทั้งน้ำเปล่าและน้ำเกลือแร่ เพื่อป้องกันการเกิดอาการของเกลือแร่ต่ำและการขาดน้ำ เช่น เป็นตะคริว

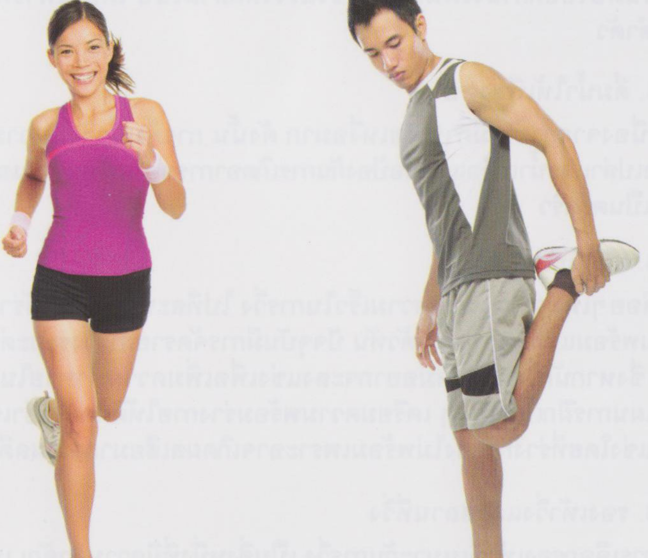
5. อย่าหักโหม

ค่อย ๆเพิ่มระยะเวลา ความเร็วในการวิ่ง ไปทีละน้อย เพื่อให้ร่างกายเตรียมความพร้อมและค่อย ๆปรับตัวทัน ปัจจุบันมีการจัดรายการวิ่งระยะต่าง ๆ ขึ้นมากมาย ซึ่งหากนักวิ่งหน้าใหม่อยากจะลงแข่งเพื่อเพิ่มความท้าทายในการวิ่งก็ควรวางแผนการฝึกเป็นช่วง ๆ เตรียมความพร้อมร่างกายให้ดีก่อน อย่าเร่งรีบหักโหมที่จะแข่งโดยที่ร่างกายยังไม่พร้อมเพราะอาจเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

6. รองเท้าวิ่งและสถานที่วิ่ง

การเลือกรองเท้าที่เหมาะกับการวิ่ง เป็นสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญ เพราะจะช่วยลดการบาดเจ็บและช่วยให้วิ่งได้ดีขึ้น “แต่” รองเท้าวิ่งที่ดีไม่ได้หมายถึงยี่ห้อแพง แต่คือ รองเท้าที่เราลองใส่แล้วพอดี ไม่หลวมหรือคับเกินไป พื้นรองมีความยืดหยุ่นและรองรับการกระแทกได้ดี ที่สำคัญคือ ถ้าจะซื้อ **“ต้องลองใส่”** ใส่เดินใส่วิ่งจนแน่ใจว่าเหมาะกับเท้าของเรา แต่หากมีปัญหารูปเท้าผิดปรกติหรือมีลักษณะการวิ่งเฉพาะ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเป็นกรณีไป

เป็นที่น่ายินดีที่ปัจจุบันมีผู้สนใจการออกกำลังกายมากขึ้น และได้รับการสนับสนุนจากหลายภาคส่วน การออกกำลังกายทุกชนิดล้วนมีประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ฯลฯ หากเราเริ่มต้นอย่างถูกต้อง ก็จะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ไม่มีการบาดเจ็บเพิ่มจากการออกกำลังกายผิดวิธี



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ผู้บริโภคสามารถหาซื้อได้ตามแหล่งจำหน่ายทั่วไป สะดวกต่อการรับประทาน และได้รับความนิยมเนื่องมาจากผู้บริโภคมีความวิตกกังวลว่าร่างกายอาจจะได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน กลัวเกิดโรคภัยไข้เจ็บ บางคนเชื่อว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารช่วยรักษาโรค ช่วยให้สุขภาพดี ร่างกายสมส่วน ผิวพรรณสวยงามขึ้น

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจัดเป็นอาหารประเภทหนึ่งตามพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ซึ่งหมายถึงผลิตภัณฑ์ที่ใช้รับประทานนอกเหนือจากการรับประทานอาหารตามปกติ และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ ไม่ใช่สำหรับผู้ป่วย และไม่ควรให้เด็กและสตรีมีครรภ์รับประทาน โดยทั่วไปรูปลักษณ์ของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจะใกล้เคียงกับผลิตภัณฑ์ยา แต่ไม่ใช่ผลิตภัณฑ์ยา จึงไม่สามารถรักษาหรือบรรเทาโรคใดๆ และไม่สามารถเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานภายในร่างกาย หรือช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายได้ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ผู้บริโภคควรทราบถึงสรรพคุณ ข้อดี ข้อเสีย และควรตรวจสอบข้อความบนฉลากของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ซึ่งต้องแสดงสาระสำคัญครบถ้วนตามที่กฎหมายกำหนด โดยฉลากผลิตภัณฑ์เสริมอาหารนั้นต้องแสดงข้อความภาษาไทย ได้แก่ ชื่ออาหาร เลขสาระบบอาหารในเครื่องหมาย อย. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต ผู้แบ่งบรรจุ หรือผู้นำเข้า



ปริมาณสุทธิ ส่วนประกอบสำคัญ วันเดือนปีที่ผลิต วันเดือนปีที่หมดอายุ คำแนะนำในการเก็บรักษา ในกรณีที่มีการเจือสี แต่งกลิ่น รส ใช้วัตถุกันเสีย วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร หรือวัตถุให้ความหวานแทนน้ำตาล ต้องระบุบนฉลากด้วย เพื่อเป็นข้อมูลในการพิจารณาเลือกใช้ เพราะผลิตภัณฑ์เสริมอาหารบางชนิดมีสารอาหาร ซึ่งเมื่อรับประทานเข้าไปเป็นระยะเวลานาน อาจเกิดการสะสมในร่างกาย บางชนิดมีแร่ธาตุบางอย่างมากเกินไปไม่เหมาะกับสภาวะร่างกาย บางชนิดมีสารบางอย่างซึ่งอาจเกิดปฏิกิริยากับยาที่รับประทานอยู่ ดังนั้น การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างปลอดภัยและเหมาะสม ผู้บริโภคควรศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ พร้อมทั้งควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารทุกครั้ง



มหัศจรรย์...พลังความคิดบวก

ชีวิตของคนเราต่างต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ มากมายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดี แต่หากครั้งใดที่เราต้องเผชิญกับเรื่องราว ที่ไม่ดี สิ่งนั้นมักจะสร้างความทุกข์ใจ ทำให้เรารู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย หมดกำลังใจและสิ้นหวัง ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวที่เกิดขึ้นนั้น ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วเกิดจากความคิดของเราทั้งสิ้น กล่าวได้ว่าความคิด ความเชื่อ ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และอารมณ์ ความรู้สึกก่อให้เกิดการกระทำ เมื่อเป็นเช่นนี้ความคิดดูจะเป็นสิ่งที่มีพลังและมีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเรา ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเชื่อในการทำดีได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว ความเชื่อนี้จะทำให้เราพยายามคิดและทำในสิ่งที่ดี ส่งผลให้อารมณ์ของเราดีมีความสุข แต่หากความเชื่อของเราตรงกันข้าม มองว่าทำชั่วได้ดีมีถมไป ทำให้เราคิดท้อแท้ ไม่อยากทำความดี อยากมีอยากได้ เห็นประโยชน์ส่วนตน ดังนั้นการสร้างความเชื่อ ความคิดเชิงบวก จึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้เราเชื่อมั่นในตนเอง มุ่งมั่น ไม่ท้อแท้ และมีความสุขกับสิ่งที่ทำอยู่

คิดอย่างไรให้เป็นความคิดบวก

การตั้งสติ ถือเป็นสิ่งแรกที่จะทำให้จิตใจสงบ ไม่ว้าวุ่น นำไปสู่การใช้สติปัญญาจัดการแก้ไขกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ การตั้งสติให้เริ่มต้นจากมองปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา อย่าวู่วามหรือเอะอะโวยวาย ดังนั้น การตั้งสติจะเกิดขึ้นได้เมื่อใช้ 4 อย่า

- อย่าหนีปัญหา แต่จงกล้าเผชิญกับปัญหา
- อย่าคิดแต่จะพึ่งพาคนอื่น แต่ให้ถือคติตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ใช้ความสามารถของตัวเองก่อน ถ้าไม่ได้ผลจึงขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- อย่าลงโทษตัวเอง แต่จงให้โอกาสตัวเองแก้ไขในสิ่งที่ทำผิด
- อย่าโยนความผิดให้คนอื่น แต่จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน

ความคิดเชิงบวก เป็นการฝึกตนมองโลกในด้านดี การฝึกคิดเพื่อให้เกิดพลังคิดเชิงบวก มีดังนี้

1. คิดในแง่ยืดหยุ่น ผ่อนหนักผ่อนเบา ปล่อยวาง ลดทิฐิ ไม่ตัดสินตัวเองหรือผู้อื่นว่าผิดหรือถูกตลอดเวลา พร้อมที่จะให้อภัยผู้อื่น

2. คิดอย่างมีเหตุผลไตร่ตรองให้รอบคอบ อย่าเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บมากังวลใจ ควรตรวจสอบหาข้อเท็จจริงก่อนตัดสินใจ

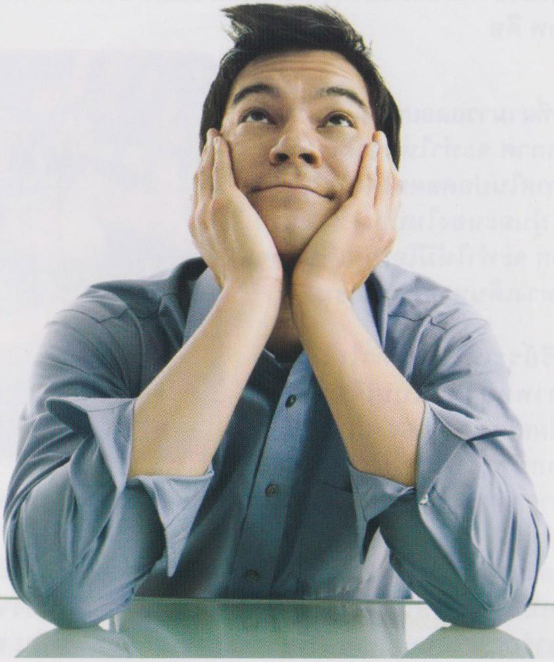
3. คิดหลายแง่มุมให้ลองคิดหลายๆ ด้าน การใช้ความคิดมองเพียงด้านเดียวจะทำให้ใจเป็นทุกข์และควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง

4. คิดแต่เรื่องดีๆ การคิดแต่เรื่องร้ายๆ หรือเรื่องที่ล้มเหลว หรือสร้างความผิดหวัง จะทำให้เราทุกข์ใจ ควรคิดเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่ทำแล้วประสบความสำเร็จ เป็นต้น

5. คิดถึงคนอื่นเปิดใจให้กว้าง อย่าหมกมุ่นอยู่แต่กับตัวเอง ควรรับรู้ความเป็นไปของผู้อื่น จะทำให้เราพบว่าปัญหาของเราเล็กน้อยเมื่อเทียบกับผู้อื่น



ความคิดเชิงบวก เป็นพลังแห่งการสร้างความสำเร็จทั้งจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน แต่อย่าลืมว่าการคิดบวกเพียงอย่างเดียวจะไม่เกิดประโยชน์ ถ้าความคิดนั้นปราศจากการตัดสินใจกระทำ



อ้างอิง : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข พิมพ์ครั้ง ที่ 1 บริษัทพรอส เพอรัสพลัส จำกัด ; สิงหาคม 2551

อันตรายจากอาหารปิ้งย่าง

ในปัจจุบันการปิ้งย่างเนื้อสัตว์หรืออาหารบนเปลวไฟโดยตรง เราสามารถเห็นกันทั่วไปในพื้นที่กรุงเทพมหานครเป็นจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากอาหารปิ้งย่างได้รับความนิยมจากผู้บริโภคจนกลายเป็นเอกลักษณ์ของประเทศไทยไปแล้ว อย่างไรก็ตามการปิ้งย่างเนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คือ



- **ฝุ่นละอองที่สามารถลอยหรือแขวนลอยอยู่ในชั้นบรรยากาศ** จะทำให้ความเร็วของการไหลของอากาศในปอดลดลงส่งผลให้เกิดการตกค้างของ ฝุ่นละอองในปอด ซึ่งพบว่าถ้ามีปริมาณมาก จะทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคระบบ ทางเดินหายใจมากขึ้น

- **สารอินทรีย์ระเหยง่าย** ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยแบบเฉียบพลันและเรื้อรังโดยมีผลโดยตรงต่อระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้สารอินทรีย์ระเหยง่ายบางตัวจัดเป็นสารก่อการกลายพันธุ์ และเป็นสารที่มีความเสี่ยงในการก่อมะเร็ง

- **ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์** สามารถจับกับเลือดได้ดีกว่าออกซิเจนถึง 200-250 เท่า จึงได้ชื่อว่าเป็น "มลพิษไร้สีไร้กลิ่น" หรือ "ฆาตกรเงียบ" เนื่องจากเมื่อเราหายใจเอาก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์เข้าไปก็จะแย่งจับกับฮีโมโกลบิน ทำให้ความสามารถของเลือดในการนำออกซิเจนจากปอดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ทำให้ร่างกายทำงานหนักขึ้น เมื่อได้รับก๊าซนี้ ในปริมาณมากจะทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดออกซิเจนและจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต

- **สารไนโตรซามีน** ก่อให้เกิดมะเร็งในสัตว์ได้ และอาจเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดมะเร็งในตับ มะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งกระเพาะอาหารในคน

- **สารโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน** สารในกลุ่มนี้ เรียกย่อ ๆ ว่า PAH เป็นสารพิษที่ค่อนข้างร้ายแรงมาก ส่วนใหญ่เป็นสารเริ่มต้นของสารกลายพันธุ์และสารเริ่มต้นของสารก่อมะเร็ง พบในเขม่าควันไฟ ไอเสียของเครื่องยนต์ ดังนั้น จึงพบสารชนิดนี้ในส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง อาหารทอดกรอบ อาหารรมควัน



ดังนั้น หากรับประทานอาหารปิ้งย่างเป็นประจำจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง หากทำการปิ้ง ย่างรับประทานเอง ควรเลือกเนื้อสัตว์เฉพาะส่วนหรือที่มีไขมันติดน้อยที่สุด หรือควรตัดส่วนที่เป็นไขมันออก เพื่อลดไขมันที่จะไป หยดลงบนถ่าน ถ้าต้องปิ้งย่างบนเตาถ่านธรรมดา ควรใช้ถ่านที่อัดเป็นก้อน หรืออาจใช้ฟืนที่เป็นไม้เนื้อแข็ง เพราะการเผาไหม้จะเกิดขึ้น อย่างช้า ๆ และควรใช้ใบตองห่ออาหารก่อนจะปิ้งย่าง เพื่อลดปริมาณไขมันจากอาหารที่หยดลงไปบนถ่าน และหลังปิ้งย่างควรหั่นส่วนที่ไหม้เกรียมออก

รายการอ้างอิง : สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร. คู่มือเสริมสร้างความร่วมมือเพื่อลดมลพิษทางอากาศจากการปิ้งย่าง. กองจัดการคุณภาพอากาศและเสียง สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร ; 2557

อันตรายจากโฟม และพลาสติกบรรจุอาหาร

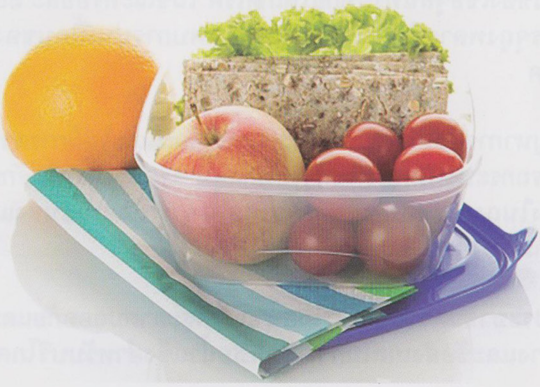
อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนเรา การรับประทานอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ถูกหลักโภชนาการ จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ในทางตรงกันข้ามหากรับประทานอาหารที่มีการปนเปื้อนเชื้อโรค หรือสารอันตราย ก็ส่งผลต่อสุขภาพทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ ในขณะเดียวกัน บรรจุภัณฑ์หรือภาชนะสำหรับใส่อาหารก็มีความสำคัญเช่นกัน เนื่องจากการเลือกภาชนะบรรจุอาหารที่ไม่เหมาะสม อาจมีสารอันตรายปนเปื้อนมาสู่อาหารที่เรารับประทาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้



ปัจจุบันพ่อค้าแม่ค้าอาหารตามสั่ง อาหารสำเร็จรูป นิยมใช้กล่องโฟมและถุงพลาสติก เป็นภาชนะบรรจุอาหาร ทั้งนี้เนื่องจากมีความสะดวก รวดเร็ว อย่างไรก็ตามการนำภาชนะเหล่านี้มาบรรจุอาหารต้องระมัดระวัง โดยเฉพาะกล่องโฟมมักถูกนำไปใช้ในการบรรจุอาหารที่ร้อนและมีน้ำมัน อาจมีสารสไตรีนที่เป็นสารก่อมะเร็ง หลอมละลายออกมาปนเปื้อนกับอาหาร ในกรณีนี้ควรใช้ถุงร้อน หรือรอให้อาหารเย็นก่อนบรรจุในกล่องโฟม รวมถึง ต้องเลือกใช้พลาสติกหรือโฟมชนิดที่ไม่ทำปฏิกิริยากับอาหาร และเหมาะกับการใช้งาน นอกจากนี้ ในกล่องโฟมที่นำมาบรรจุอาหารที่ทอดร้อนๆ และมีน้ำมันขึ้นประมาณ 160° - 220° C จะปล่อยสารสไตรีน (Styrene) และเบนซีน (Benzene) ปนเปื้อนสู่อาหาร ซึ่งทั้ง 2 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็งในคน

จะเห็นได้ว่า การเลือกใช้โฟมและพลาสติกบรรจุอาหารที่ไม่ถูกวิธีส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยตรง ดังนั้น เพื่อลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นจากการใช้ภาชนะโฟมหรือพลาสติกในการบรรจุอาหาร ควรเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ทางเลือกอื่นๆ ที่มีความเหมาะสม ปลอดภัยสำหรับบรรจุอาหาร ได้แก่

- กล่องชานอ้อย ซึ่งสามารถย่อยสลายตามธรรมชาติได้ในเวลา 45 วัน ต่างจากโฟมที่ใช้เวลาย่อยสลายถึง 1,000 ปี พลาสติก ใช้เวลา 450 ปี
- เซรามิกที่ได้มาตรฐาน
- วัสดุธรรมชาติ เช่น ใบตอง เป็นต้น
- แก้วที่ได้มาตรฐาน



รายการอ้างอิง

1. จงกลนี วิทยารุ่งเรืองศรี และ สุชัญญา พลเพชร .พลาสติกบรรจุอาหารและกล่องโฟมใช้อย่างไรให้ปลอดภัย.ศูนย์ปฏิบัติการความปลอดภัยด้านอาหาร
2. ธนะรัตน์ ทับทิมไทย. สาระรอบรั้ว ศูนย์สุพรรณบุรี ; http://www.suphan.dusit.ac.th/report/12-03-56fom.pdf
3. สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหารกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์; http://dmsc2.dmsc.moph.go.th/webroot/secretary/Homepage/news48/november/9.htm

ความปลอดภัยการเลือกซื้อน้ำแข็ง

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร สุ่มตรวจน้ำแข็งบริโภคในร้านจำหน่ายอาหาร พบว่า ร้อยละ 64.62 ของตัวอย่าง พบการปนเปื้อนทางด้านจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น E.coli, Coliforms*, S.aureus, Salmonella spp. ซึ่งอาจทำให้ผู้บริโภคมีอาการท้องร่วง ท้องเสีย อาเจียน เป็นไข้ ปวดศีรษะ หรืออาจเสียชีวิตได้

นอกจากนี้ สำนักอนามัย ร่วมกับฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล สำนักงานเขต ได้ศึกษาทดลองใช้ถุงบรรจุน้ำแข็งระหว่างถุงพลาสติกและถุงกระสอบเปรียบเทียบกันระหว่างขนส่ง พบว่า ร้อยละ ๓๑.๕ ของตัวอย่างน้ำแข็งบรรจุถุงกระสอบ พบการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค ในขณะที่ร้อยละ ๑๐๐ ของตัวอย่างน้ำแข็งที่บรรจุถุงพลาสติก ในขณะขนส่ง ไม่พบการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรค

ทั้งนี้ ปัญหาการขนส่งน้ำแข็งที่ไม่ถูกสุขลักษณะและไม่มีการควบคุม ใช้พาหนะขนส่งที่เป็นรถกระบะเปิดโล่ง ใช้ผ้าใบปกคลุม ขาดการดูแลไม่รักษาความสะอาด บรรจุน้ำแข็งในถุงกระสอบ วางกับพื้นโดยตรง พนักงานขนส่งแต่งกายไม่รัดกุม สวมเสื้อกล้าม

ดังนั้น ประชาชนควรเลือกบริโภคน้ำแข็งที่สะอาดปลอดภัยและถูกหลักอนามัย โดยมีแนวทางและข้อสังเกตในการเลือกซื้อน้ำแข็งสำหรับบริโภค มี 4 ประการ ดังนี้

1. ควรเลือกซื้อน้ำแข็งบริโภคจากร้านที่มีการขนส่งที่ถูกสุขลักษณะ ได้แก่
   - มีการใช้รถขนส่งที่สะอาดและสามารถป้องกันการปนเปื้อนจากภายนอก
   - มีมาตรการควบคุมอุณหภูมิน้ำแข็งให้สม่ำเสมอ
   - ขณะทำการขนส่งน้ำแข็งควรมีภาชนะรองรับ ไม่วางกับพื้นโดยตรง
   - พนักงานขนส่งแต่งกายสะอาด ไม่สูบบุหรี่หรือมีพฤติกรรมอื่นๆ ที่น่ารังเกียจ เช่น ขึ้นเหยียบ และใช้เท้าสัมผัสน้ำแข็ง

2. ควรเลือกซื้อน้ำแข็งบริโภคที่มีการบรรจุถุงพลาสติกหรือถ้วยสำเร็จรูปพร้อมบริโภค

3. ควรสังเกตรายละเอียดที่ถุงพลาสติกบรรจุน้ำแข็ง ดูฉลากถุงบรรจุน้ำแข็ง เครื่องหมาย อย. ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตและข้อความว่า "น้ำแข็งใช้รับประทานได้"

4. สำหรับน้ำแข็งบริโภคที่ขายในร้านอาหาร

- ผู้จำหน่ายควรซื้อน้ำแข็งที่บรรจุถุงพลาสติก เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรค
- ผู้จำหน่ายไม่ควรนำสิ่งของอื่นๆ มาแช่ปะปนกับน้ำแข็งบริโภค เช่น เนื้อ ผัก ขวดน้ำ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคและสิ่งสกปรก
- น้ำแข็งที่สะอาด เมื่อสังเกตด้วยตาเปล่าต้องมีความใส สะอาด ปราศจากเศษ ฝุ่นละออง ปนเปื้อน
- สถานที่เก็บรักษาน้ำแข็งต้องสะอาด ภาชนะบรรจุมีฝาปิดปากถังน้ำแข็งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร



* หมายเหตุ โดยเชื้อ Coliforms เป็นแบคทีเรียบ่งชี้ความสะอาดของคุณภาพอาหารและน้ำ เพราะเชื้อนี้ส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่ในลำไส้ของคนและสัตว์เลือดอุ่น ถูกขับถ่ายออกมากับอุจจาระ หากตรวจพบในอาหารและน้ำแสดงว่าอาหารและน้ำ อาจมีเชื้อโรคปนเปื้อนอยู่

กินอย่างไร...ให้พอเพียงใน 1 วัน

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต ที่จะช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง การกินอาหารตามหลักโภชนาการจะช่วยให้ร่างกายได้รับคุณค่าจากอาหารอย่างพอเพียง โดยที่สารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับควรจะสมดุล ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร หรือเป็นผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกิน

เราสามารถกินอาหารให้พอเพียงใน ๑ วัน อย่างเหมาะสมตามหลักโภชนาการได้ โดยก่อนอื่นต้องทราบว่าร่างกายของคนเรานั้นมีความต้องการพลังงานแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมจะทำให้เกิดความสมดุลระหว่างการกินและการใช้พลังงาน ทำให้น้ำหนักตัวสัมพันธ์กับความสูง รวมทั้งอายุ เพศ และกิจวัตรประจำวัน ความต้องการพลังงานสามารถดูได้จากตาราง ปริมาณการรับประทานอาหาร ๑ วัน ของบุคคลในช่วงวัยต่างๆ โดยสามารถแบ่งเป็นมื้อย่อยในการกินอาหารประจำวันของตนเอง หรืออาจจะแบ่งเป็นมื้อหลัก ๓ มื้อ ๆ ละเท่า ๆ กัน

ตัวอย่างอาหาร

หญิงวัยทำงาน อายุ ๓๐ ปี พลังงานที่ต้องการ คือ ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี/ วัน

มื้อเช้า	ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา + ส้มเขียวหวาน ๑ ผล (ก๋วยเตี๋ยว ๓ ทัพพี, ผัก ๑/๒ ทัพพี, ลูกชิ้นปลา ๒ ช้อนกินข้าว, น้ำมันกระเทียมเจียว ๑ ช้อนชา)
มื้อว่างเช้า	นมพร่องมันเนย ๑ แก้ว
มื้อเที่ยง	ข้าวหน้าไก่ + สับปะรด ๘ ชิ้นคำ (ข้าวสวย ๒ ทัพพี, ผัก ๑ ทัพพี, ไก่ ๒ ช้อนกินข้าว, น้ำมัน ๑ ช้อนชา)
มื้อว่างบ่าย	สลัดผัก (ผัก ๒ ทัพพี, น้ำสลัด ๑ ช้อนกินข้าว=น้ำมัน ๑ ช้อนชา)
มื้อเย็น	ข้าวสวย + ต้มมะระกระดูกหมู + ยำปลาทูน่า + ฝรั่ง ๑/๒ ผล (ข้าวสวย ๓ ทัพพี, ผัก ๒ ทัพพี, หมู ๑ ช้อนกินข้าว, ปลาทูน่า ๑ ช้อนกินข้าว)

ตาราง ปริมาณการรับประทานอาหาร/วัน ของบุคคลในช่วงวัยต่างๆ

กลุ่มอาหารที่ควรกินครบ ใน 1 วัน	หน่วยครัวเรือน	บุคคลในช่วงวัยต่างๆ		
		- เด็กอายุ 6-13 ปี - หญิงวัยทำงาน อายุ 25–60 ปี - ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไปควรได้รับพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี	- วัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี - ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี ควรได้รับพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี	- เด็กอายุ 6-13 ปี - หญิงวัยทำงาน อายุ 25–60 ปี - ผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ควรได้รับพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี
ข้าว – แป้ง	ทัพพี	8	10	12
ผัก	ทัพพี	4(6)	5	6
ผลไม้	ส่วน*	3(4)	4	5
เนื้อสัตว์	ช้อนกินข้าว	6	9	12
นมไขมันต่ำ	แก้ว	2(1)	1	1
ไขมัน น้ำตาล เกลือ	ช้อนชา	กินแต่น้อยเท่าที่จำเป็น		

แนะนำสำหรับผู้ใหญ่

* ผลไม้ ๑ ส่วน เท่ากับ เงาะ 4 ผล หรือฝรั่ง 1/2 ผล มะม่วง 1/2 ผล หรือกล้วยน้ำว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผล ถ้าเป็นผลใหญ่ ได้แก่ แตงโม มะละกอ สับปะรด 6-8 ชิ้นคำ

เมนูข้าวหน้าไก่



เครื่องปรุง (สำหรับ 1 ที่)

1.	ข้าวสวย	2	ทัพพี
2.	เนื้อไก่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2	ช้อนกินข้าว
3.	รากผักชี	1	ต้น
4.	ขิงสับละเอียด	1	ช้อนชา
5.	กระเทียมสับ	1	ช้อนชา
6.	พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา
7.	น้ำมัน	1	ช้อนชา
8.	น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
9.	ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนชา
10.	แป้งข้าวโพด	1	ช้อนชา
11.	บร็อคโคลี่ต้มสุก	1/2	ทัพพี
12.	แครอทต้มสุก	1/2	ทัพพี
13.	พริกชี้ฟ้าหั่นแว่น	1	ช้อนกินข้าว
14.	น้ำสะอาด	1/2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. หมักเนื้อไก่กับรากผักชี ขิงสับ กระเทียมสับ พริกไทยป่น เคล้าทุกอย่างให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ อย่างน้อย 30 นาที

2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่เนื้อไก่ที่หมักไว้ลงไปผัดให้ทั่ว พอสุกใส่น้ำเปล่ารอให้เดือด ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายและซีอิ๊วขาว จากนั้นนำแป้งข้าวโพดที่ละลายน้ำไว้ ใส่ตามลงไป คนให้กระจายเข้ากัน ต้มต่อสักครู่ ยกลง

3. ตักราดบนข้าวสวยร้อน ๆ เสิร์ฟพร้อมกับบร็อคโคลี่ต้มสุก แครอทต้มสุก และพริกชี้ฟ้าหั่นแว่น

คุณค่าทางโภชนาการสำหรับ 1 คน

พลังงาน 326.3 กิโลแคลอรี่
(คาร์โบไฮเดรต 49.3 กรัม, โปรตีน 12.7 กรัม, ไขมัน 8.7 กรัม)

รายการอ้างอิง
กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือธงโภชนาการ กินพอดี สุขีทั่วไทย.
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จ.นนทบุรี พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๓
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ รสพ.

ปั่นอย่างไร...ให้ปลอดภัย

ทางเลือกของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน ทางเลือกหนึ่งคือ การปั่นจักรยาน ซึ่งการปั่นจักรยานนั้นมีข้อดีหลายอย่าง ทั้งช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ให้ความสนุกสนาน และสามารถผ่อนคลายไปกับบรรยากาศโดยรอบได้อีกด้วย แต่การปั่นจักรยานไม่ใช่แค่กระโดดขึ้นปั่นให้เหนื่อยแล้วจบกัน ทว่ายังมีวิธีการที่นักปั่นจำเป็นต้องรู้เพื่อให้การปั่นจักรยาน ส่งผลดีต่อร่างกายมากที่สุด



วิธีการปั่นจักรยานเพื่อการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- **ฝึกปั่นแบบ Interval เพื่อให้ฟิตได้นาน**

วิธีการฝึกปั่นจักรยานมีหลากหลายวิธี คนที่ชอบความเร็วอาจจะปั่นเร็วแรงตั้งแต่แรกยาวจนเหนื่อย บางคนเน้นสบาย ๆ ขี่กินลมไปเรื่อย ๆ ซึ่งก็ดีทั้งสองแบบ แต่วิธีการขี่จักรยานที่ได้ผลและช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากจักรยานมากขึ้น นั่นคือ "การขี่จักรยานแบบเบาสลับหนัก" หรือที่เรียกว่า "อินเทอร์วอล (Interval)" ซึ่งการขี่จักรยานแบบดังกล่าวจะทำให้ร่างกายออกแรงเต็มที่ในเวลาไม่นานมากอีกด้วย

การปั่นจักรยานแบบอินเทอร์วอล (Interval) สามารถทำได้หลายวิธีและส่งผลกับร่างกายแตกต่างกันออกไป แต่วิธีที่นิยมกันก็คือ การปั่นเพื่อความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อซึ่งใช้เวลาเพียงเซตละ 10 นาทีเท่านั้น โดยจะต้องปั่นออกแรงเต็มที่ต่อเนื่องกัน 40 วินาที และปั่นเบาลง 20 วินาที ทำสลับกันแบบนี้ 10 ครั้งนับเป็น 1 เซต แล้วพัก 5 นาที หลังจากนั้นจึงเริ่มต้นอีกเซต รวมเวลา 25 นาที เป็นอันเสร็จการฝึก เท่านี้กล้ามเนื้อขาก็จะแข็งแรงขึ้น

- **อาหาร สิ่งสำคัญสำหรับนักปั่น**

การปั่นจักรยานก็เหมือนการออกกำลังกายชนิดอื่นที่ร่างกายจำเป็นต้องใช้พลังงานมหาศาล ดังนั้น อาหารที่เรากินเข้าไปจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง อาหารที่เหมาะสมสำหรับนักปั่น มีดังนี้



ช่วงก่อนปั่น

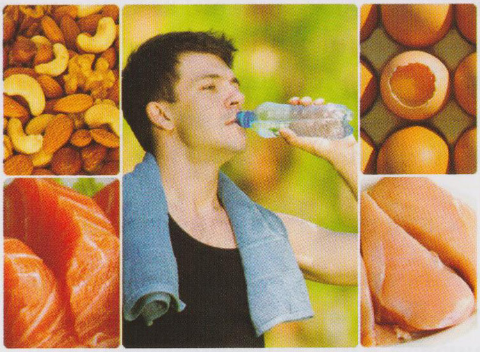
อาหารที่ควรกินก่อนปั่นนั้นจำเป็นต้องให้พลังงานแก่ร่างกาย เช่น แป้งหรือน้ำตาล แต่ควรเป็นแป้งหรือน้ำตาลธรรมชาติที่ร่างกายจะย่อยมาใช้เป็นพลังงานได้ง่ายและรวดเร็วทำให้คุณปั่นได้นานขึ้นและช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ



ช่วงระหว่างปั่น

ควรเตรียมอาหารประเภทแป้งที่ให้พลังงานได้รวดเร็วติดตัวไปด้วย หากต้องขี่เป็นระยะทางไกล ๆ เป็นเวลาเกิน 2 ชั่วโมงขึ้นไป โดยอาจเป็นผลไม้อบแห้งหรือผลไม้เชื่อม ซึ่งไม่เน่าเสียเมื่ออยู่ท่ามกลางอากาศร้อน เป็นต้น รวมทั้งควรดื่มน้ำเป็นระยะช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำและให้ความสดชื่นมากขึ้นอีกด้วย

ช่วงหลังการปั่น



ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับทานอาหาร คือหลังจากผ่อนคลายกล้ามเนื้อเรียบร้อยแล้ว เป็นเวลา 30 นาที ถึง 4 ชั่วโมง เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นไกลโคเจน หรือพลังงานสำรองในร่างกาย ซึ่งไม่ทำให้อ้วน รวมทั้งควรกินอาหารประเภทโปรตีนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอด้วย นอกจากนี้ คุณควรดื่มน้ำเพื่อชดเชยส่วนที่เสียไป แต่ไม่ควรดื่มนมแทนน้ำ เพราะมีไขมันมากกว่าและเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำได้ยากกว่า

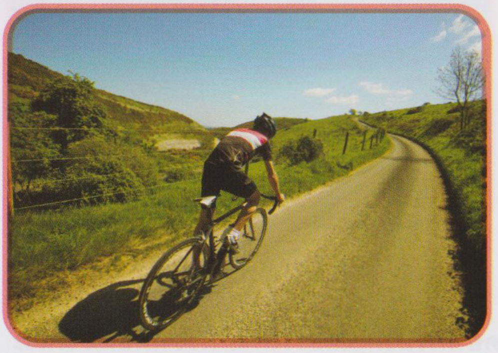
เรื่องต้องห้าม..!! สำหรับนักปั่นจักรยานมือใหม่

1. ปั่นเร็วเมื่อเริ่มออกตัว

จะทำให้หัวใจเต้นเร็วเกินไป ส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลสำรองหมดลงเร็วเกินควร ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว การปั่นที่ถูกวิธีต้องฝึกให้ร่างกายเผาผลาญไขมันสำรองก่อน ดังนั้น เมื่อเริ่มปั่นควรปั่นด้วยความเร็วที่ยังคุยไปปั่นไปได้ก่อนเป็นระยะเวลา 20-30 นาทีแรก

2. ใช้เกียร์ผิดปั่นขึ้นเนิน

ไม่ว่าเนินนั้นจะชันเท่าไรรอบขาที่เหมาะสมควรจะอยู่ประมาณ 90-100 รอบเสมอ (ยกเว้นที่ชันจริงๆ ประมาณ 14-18%) อาจจะต้องฝึกกันมากหน่อย แต่



รอบขาที่ต่ำไปจะส่งผลต่อข้อต่อและทำให้เราหมดแรง ในขณะที่รอบขาที่สูงเกินไปจะทำให้สูญเสียแรง เข่าทำงานหนัก อ่อนล้าได้ง่ายๆ อย่างไรก็ตาม การหารอบขาทำได้โดยการจับเวลา 15 หรือ 30 วินาที แล้วนับรอบขาโดยใช้ความรู้สึก หารอบขาให้เหมาะสมกับตัวเอง

3. เป็นหัวลากหรือปั่นตามกลุ่ม อย่างใดอย่างหนึ่งมากไป

ในการปั่น ควรประหยัดแรงบ้างด้วยการปั่นตามกลุ่ม แต่อย่าลืมขึ้นเป็นหัวลากคนอื่นบ้าง การปั่นตามหลังนักปั่นอื่นๆ ซัก 8 คน สามารถประหยัดการเผาผลาญออกซิเจน ได้ถึง 30-40% แต่การใช้เวลาเป็นหัวลากมากไป ถ้ากล้ามเนื้อไม่แกร่งพอ อาจเกิดอาการล้าได้



4. การบ้าปั่น

ไม่ทำอะไรเลยนอกจาก ปั่น ปั่น และปั่นทั้งอาทิตย์ ซึ่งผลที่เกิดขึ้น คือ กล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ในการปั่นจะแข็งแรงมาก แต่กล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ไม่ใช้ก็จะอ่อนแอลง ก่อให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อไม่สมดุลย์



5. ปรับแต่งเครื่องจักรยาน

เวลาที่ดีที่สุดในการปรับแต่งรถ คือ ทันทีที่ขี่จักรยานเสร็จเพราะอาการรวน หรือเสียงรบกวนทั้งหลายนั้นจะรับรู้ได้ชัดเจนที่สุด ไม่ว่าจะเป็นปรับเบาะ ปรับเบรก ตัวจับแม่เหล็ก หรือแม้กระทั่งปรับสายเบรค สายเกียร์ทั้งหลาย

6. ทำตัวเป็นหมอ

การปั่นจักรยานอาจทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยร่างกาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันสูงหรือต่ำผิดปกติ หรือเหนื่อย อ่อนเพลียผิดปกติ ซึ่งควรรีบไปพบแพทย์ ห้ามทำตัวเป็นหมอรักษาหรือซื้อยากินเอง เพราะอาการเหล่านี้อาจทำให้ฟื้นตัวช้า สมรรถภาพหย่อน เสี่ยงต่อการเป็นอัมพาต หรืออาจเสียชีวิตได้



7. นอนไม่พอ

หากนอนไม่พอแล้วมาปั่นกันหนักๆ จะมีอาการเปลี้ยเห็นได้ชัด การพักผ่อนน้อย จะทำให้กระบวนการซ่อมแซมร่างกายไม่สามารถทำงานได้เต็มที่ ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย ฟื้นตัวช้า ขาดภูมิต้านทาน อย่างไรก็ตาม ไม่มีกฎตายตัวว่า ก่อนจะปั่นจักรยานต้องนอนพักผ่อนเป็นเวลานานเท่าใด ขึ้นอยู่กับว่าในชีวิตประจำวันเคยนอนวันละกี่ชั่วโมงจึงรู้สึกสบาย ก็ให้นอนเท่าเดิม

ตรวจสุขภาพวัยทำงาน

สังคมไทยในปัจจุบันกลุ่มคนที่อยู่ในช่วงวัยทำงาน (15-60 ปี) ถือเป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ จากสถิติของสำนักสถิติแห่งชาติ พบว่าในปี พ.ศ. 2558 มีจำนวนประชากรที่มีอายุมากกว่า 15 ขึ้นไปที่อยู่ในวัยทำงานประมาณ 38 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 60 ของจำนวนประชากรทั้งหมด จะเห็นได้ว่าจำนวนของคนกลุ่มนี้มีอยู่ค่อนข้างมาก ถ้าหากได้รับการดูแลสุขภาพที่ดีก็จะช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

การตรวจสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของคนทำงานที่อาจจะได้รับสัมผัสสิ่งคุกคามจากสถานที่ทำงานที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยสิ่งคุกคาม (Hazard) จะแบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. สิ่งคุกคามด้านกายภาพ (Physical Hazard) เช่น เสียงดัง ความร้อน ความเย็น แรงสั่นสะเทือน เป็นต้น
2. สิ่งคุกคามด้านเคมี (Chemical Hazard) เช่น โลหะหนัก สารทำละลาย กรด ด่าง สารกำจัดศัตรูพืช เป็นต้น
3. สิ่งคุกคามด้านชีวภาพ (Biological Hazard) เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา เป็นต้น
4. สิ่งคุกคามด้านการยศาสตร์ (Ergonomical Hazard) เช่น สถานที่ทำงานที่ไม่เหมาะสมกับสรีระคนทำงาน เป็นต้น
5. สิ่งคุกคามด้านจิตสังคม (Psychological Hazard) เช่น ความรุนแรงในที่ทำงาน ความเครียด เป็นต้น

สิ่งคุกคามแต่ละประเภทถ้าได้รับสัมผัสเป็นเวลานานก็จะส่งผลต่อสุขภาพที่แตกต่างกันออกไป เช่น ทำงานในที่ที่เสียงดังจะส่งผลต่อสมรรถภาพการได้ยิน ทำงานที่ที่มีฝุ่นควันมากจะส่งผลต่อสมรรถภาพการทำงานของปอด ทำงานในที่ที่ไม่เหมาะสมกับสรีระจะส่งผลต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเกิดอาการปวดเมื่อยได้ เป็นต้น

การตรวจสุขภาพที่ใช้เพื่อการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของคนทำงานจะแบ่งเป็นระยะการตรวจตั้งแต่ก่อนเข้าทำงานจนถึงออกจากงาน ดังต่อไปนี้

1. การตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน (Pre-employment health examination)

เป็นการตรวจเพื่อประเมินสถานะสุขภาพทั่วไปของผู้ที่สมัครเข้ามาทำงานเพื่อ ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเปรียบเทียบกับผลการตรวจสุขภาพ ครั้งถัดๆ ไป โดย ทำการตรวจด้วยการซักประวัติสุขภาพ การตรวจร่างกายโดยแพทย์ การตรวจทาง ห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ นอกจากนี้การตรวจ สุขภาพก่อนเข้าทำงานยังใช้เพื่อพิจารณาก่อนเข้าทำงานที่มีความเสี่ยง ต่อสุขภาพ โดยตรวจพิเศษทางห้อง ปฏิบัติการที่มุ่งเน้นเฉพาะตามสิ่ง คุกคามในสถานที่ทำงาน เช่น ตรวจ สมรรถภาพการได้ยิน (Audiogram) ก่อนเข้าทำงานในที่ที่มีเสียงดัง ตรวจ สมรรถภาพปอด (Lung Function Test) ก่อนเข้าทำงานในที่ที่ฝุ่นหรือควันมาก เป็นต้น

2. การตรวจสุขภาพระหว่างการทำงาน (Periodic Health Examination)

หรือที่มักจะเรียกกันว่าการตรวจสุขภาพประจำปี จะเป็นการตรวจเพื่อประเมินภาวะสุขภาพหลังจากที่ได้เข้าทำงานไปแล้วว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ กรณีที่พบผลผิดปกติจะได้ทำการรักษาตั้งแต่ระยะแรกหรือมีมาตรการในการควบคุมป้องกันสิ่งคุกคามในสถานที่ทำงาน โดยหลักการตรวจจะคล้ายคลึงกับการตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน มีการซักประวัติสุขภาพ การตรวจร่างกายโดยแพทย์ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

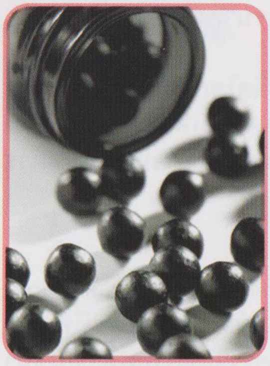
3. การตรวจสุขภาพก่อนกลับเข้าทำงานหลังจากการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย (Return to Work Health Examination) เป็นการตรวจเพื่อประเมินความพร้อมของร่างกายและจิตใจก่อนที่จะกลับเข้ามาทำงาน หลังจากอาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย เพื่อลดความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยซ้ำอีกครั้ง และประเมินข้อจำกัดของลักษณะงานบางประเภทที่ควรเลี่ยงปฏิบัติในระยะแรก

4. การตรวจสุขภาพก่อนออกจากงาน (Exit/Retirement Health Examination) เป็นการตรวจเพื่อประเมินผลกระทบต่อสุขภาพจากสิ่งคุกคามในสถานที่ทำงานตลอดระยะเวลาที่ได้ปฏิบัติงาน โดยเปรียบเทียบกับผลตรวจสุขภาพครั้งก่อนหน้า



นอกจากการตรวจสุขภาพที่จะใช้เพื่อเป็นการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของคนทำงานแล้ว การปฏิบัติตัวอย่างถูกสุขลักษณะระหว่างการปฏิบัติงานยังช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ เช่น การไม่รับประทานอาหารขณะปฏิบัติงาน ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล เช่น หน้ากาก Ear Plug ขณะเข้าปฏิบัติงานในที่ที่มีความเสี่ยง เพื่อให้คนทำงานมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและใจ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

สเตียรอยด์...ภัยใกล้ตัว



สเตียรอยด์เป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่ร่างกายสร้างมาจากต่อมหมวกไตชั้นนอก สำหรับสเตียรอยด์ที่ใช้ในทางการแพทย์นั้น เป็นสารที่สังเคราะห์ขึ้น เพื่อใช้ประโยชน์ในการรักษาโรค รวมถึงใช้ทดแทนในกรณีที่ร่างกายไม่สามารถสร้างฮอร์โมนดังกล่าวได้ โดยยาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์นี้ กฎหมายกำหนดให้เป็นยาควบคุมพิเศษ เนื่องจากมีความเป็นพิษสูง และต้องให้แพทย์เป็นผู้สั่งจ่ายเท่านั้น ส่วนยาแผนโบราณที่ไม่ได้ขึ้นทะเบียนตำรายา และมีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ล้วนเป็นยาที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย

สเตียรอยด์เป็นยาซึ่งมีผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายแทบทุกระบบ ปัจจุบันพบว่ามีการแอบนำสเตียรอยด์ไปใช้โดยไม่ถูกต้อง เช่น นำไปผสมในยาแผนโบราณ หรือนำไปจัดเป็นยาชุด เพื่อให้อาการของโรคบรรเทาลงอย่างรวดเร็ว ทั้งที่สาเหตุของโรคยังคงอยู่ ทำให้โรคเกิดความรุนแรงเพิ่มขึ้น และเกิดพิษจากยาสเตียรอยด์

การใช้สเตียรอยด์อาจนำไปสู่อันตรายหลายประการ เช่น กดภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และโดยเฉพาะอย่างยิ่งติดเชื้อราได้ง่าย ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร เกิดการสะสมของไขมันในอวัยวะบางส่วน เกิดการคั่งของเกลือ มีอาการบวมเป็นอันตรายมากต่อผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ การใช้ยานี้นานๆ อาจทำให้กล้ามเนื้อลีบ กระดูกผุ ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น เป็นต้น

ข้อพึงปฏิบัติในการใช้สเตียรอยด์ ได้แก่ การใช้ยาสเตียรอยด์ ต้องได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ก่อนว่ามีความจำเป็นต้องใช้ หลีกเลี่ยงการซื้อยาลูกกลอนที่ไม่ขึ้นทะเบียนตำรับยา หรือยาชุดที่จัดเตรียมไว้แล้ว กรณีที่จะเลือกซื้อยาแผนโบราณ ก่อนซื้อควรตรวจดูฉลากยาทุกครั้งว่ามีชื่อยา เลขทะเบียนตำรับยา ปริมาณของยาที่บรรจุ ครั้งที่ผลิต ชื่อผู้ผลิต จังหวัดที่ตั้งสถานที่ผลิต วัน/เดือน/ปีที่ผลิต และมีคำว่า “ยาแผนโบราณ” ระบุไว้ชัดเจน

สมุนไพรต้านมะเร็ง

ปัจจุบันโรคมะเร็งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ มีปัจจัยเสี่ยงทั้งจากภายในตัวเราเอง คือ การมียีนที่ผิดปกติและจากสภาพแวดล้อม วิธีที่ดีในการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงของโรคมะเร็ง คือ การดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการเกิดมะเร็ง แต่สำหรับผู้ที่เป็นโรคมะเร็งแล้วสามารถมีชีวิตยืนยาวต่อไปได้ ถ้ารู้จักดูแลตนเอง ดังนั้นสมุนไพรที่มีสรรพคุณเกี่ยวกับโรคมะเร็งจึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษา และดูแลประคับประคองผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งแม้แต่การแพทย์แผนปัจจุบัน ยาที่ใช้รักษาโรคมะเร็งก็สกัดมาจากพืชสมุนไพร เช่น แพงพวยฝรั่ง หญ้างวงช้าง เป็นต้น สมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการ มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ปวด บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท แก้เครียด ได้แก่ กระทิง ขี้เหล็ก ไฟเดือนห้า เหมือดโลด สมุนไพรที่ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน มีประวัติเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย ได้แก่ กระเช้าถุงทอง พลับพลึง ใบระบาด ลูกใต้ใบ มะระขี้นก เป็นต้น


หญ้างวงช้าง

การศึกษาฤทธิ์ของสมุนไพรในการต้านมะเร็งนั้นนับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เพื่อที่จะให้ได้สารบำบัดโรคมะเร็งที่มีศักยภาพ จึงต้องอาศัยการค้นคว้าวิจัยจากพืชสมุนไพร ตัวอย่างตำรับยาสมุนไพรที่มีการพัฒนาต่อกันมา ประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิด ได้แก่ ไฟเดือนห้า หญ้าปีกไก่ดำ เหง้าพุทธรักษา ข้าวเย็นเหนือ เหงือกปลาหมอ และหญ้าลิ้นงู ซึ่งพบว่าพืชสมุนไพรที่มีอยู่ในตำรับนี้สามารถนำมาใช้ต้านมะเร็งได้ผลดี นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรอีกมากที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งเซลล์มะเร็ง หรือช่วยระงับอาการข้างเคียงต่างๆ ของผู้ป่วยมะเร็งซึ่งรอผลการสนับสนุนจากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์

ทั้งนี้ผู้ป่วยอาจใช้สมุนไพรควบคู่กับการรักษาในแผนปัจจุบันได้ โดยปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพ

อารมณ์ดีมีความสุข

ความสุขของบุคคลขึ้นอยู่กับการรับรู้ มุมมอง และประสบการณ์ การรักษาอารมณ์ให้ดีนำไปสู่การมีความสุขเพราะการมีอารมณ์ดีช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดแก้ปัญหา ทำให้ปรับตัวได้ดี มีสัมพันธภาพดี รู้จักการดูแลตนเองและมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ความสุขที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการมีอายุยืนยาวอีกด้วย

การสร้างสรรค์อารมณ์ดี สามารถฝึกปฏิบัติด้วยหลัก 3 ใจ ได้แก่ สบายใจ พอใจ และภูมิใจ

สบายใจ

- ทำใจให้สบาย ไม่เคร่งเครียดเกินไป มีวิธีที่จะจัดการกับความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ความสบายใจ จะช่วยให้เราทำงานได้เป็นปกติ แต่ถ้าเราเคร่งเครียด ร่างกายเราจะเจ็บป่วยได้ง่าย หากมีเรื่องไม่สบายใจจะทำทำให้อารมณ์เราขุ่นมัว ให้ลองจับสัญญาณเตือนของอารมณ์ เช่น เมื่อเริ่มโกรธ หัวใจจะเต้นแรง กล้ามเนื้อเริ่มเกร็ง ควรหยุดนิ่ง และรู้เท่าทันสถานการณ์ที่มากระตุ้นอารมณ์เรา พยายามลดอารมณ์โกรธให้ได้ เช่น ควบคุมพฤติกรรม โดยการนับเลขถอยหลัง 10 ถึง 1 กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกแต่ไม่ก้าวร้าว บอกความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา บางครั้งการมีอารมณ์ขันเป็นการสร้างบรรยากาศ ลดความตึงเครียดได้ การจัดการกับอารมณ์ของอีกฝ่ายด้วยการกล่าวขอโทษ จะช่วยให้ลดความรุนแรงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

พอใจ

- รู้จักพอใจในการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะพอใจในการให้ความสำคัญกับสุขภาพมากกว่าการให้ความสำคัญกับการมีเงินมากๆ เพราะถึงแม้จะมีเงินมากแต่สุขภาพแย่ การมีเงินมากก็ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพเราดีขึ้นได้ นอกจากนี้การจัดสรรชีวิตให้มีความลงตัวและสมดุล มีทั้งการงาน สุขภาพ และครอบครัว โดยการวางแผนใช้เวลาให้มีความสอดคล้อง โดยเพิ่มเวลาให้กับเรื่องที่มีความสำคัญและลดเวลาในเรื่องที่ไม่สำคัญหรือมีความสำคัญน้อยกว่า ชีวิตจะมีความสุขได้

ภูมิใจ

- เป็นความภูมิใจในสิ่งที่ตนประสบความสำเร็จ โดยสิ่งนั้นสร้างคุณค่าให้กับตัวเราและผู้อื่น เช่น การได้รับความใส่ใจ การได้รับการยอมรับ การได้รับโอกาสในการฝึกฝนให้ตนเองมีความถนัดจนเป็นความสำเร็จได้รับความภูมิใจ โดยเฉพาะถ้าสิ่งที่เราทำนั้นเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือการให้จะทำให้เราเกิดความภูมิใจ เช่น ให้สิ่งของ ให้โอกาสผู้อื่น ให้ความรักและให้กำลังใจ ให้ความรู้ ให้อภัย เป็นต้น การให้ไม่ต้องรอ สามารถทำได้จากตัวเรา ความสุขจากการให้จะทำให้เราภูมิใจ ไม่เหมือนความสุขจากการ การรับที่ต้องขึ้นอยู่กับผู้อื่น

หลัก 3 ใจ สามารถใช้ได้ทุกเพศทุกวัย นำไปสู่การมีอารมณ์ดีและมีความสุข ลดความขัดแย้งที่มีต่อผู้อื่นได้



อ้างอิง : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. อารมณ์มีสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1 โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด,กันยายน 2557.

ลดหวาน มัน เค็มไม่เติมเต็มโรค

วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การบริโภคอาหารและการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุลทำให้เราเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง หรือเรียกว่า โรควิถีชีวิตคนเมือง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยป้องกันโรคดังกล่าวได้

คณะกรรมการวิชาการด้านโภชนาการและองค์การอนามัยโลกกำหนดใน 1 วัน ควรได้รับน้ำตาลไม่เกิน 1 ช้อนชา ในปัจจุบันมีน้ำตาลทรายและน้ำตาลหลากหลายประเภท เช่น น้ำตาลแอลกอฮอล์ น้ำผึ้ง น้ำเชื่อมข้าวโพดชนิดฟรักโทสสูง สารสกัดจากหญ้าหวาน สารให้ความหวานสังเคราะห์ แฝงมากับอาหารทุกชนิด ทั้งเครื่องดื่มเติมน้ำตาล น้ำอัดลม ขนม อาหารว่างต่างๆ อาหารหลัก นมและผลิตภัณฑ์จากนม การอ่านฉลากจะทำให้ได้รับทราบข้อมูลปริมาณน้ำตาลในผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มได้

ไขมันและน้ำมันได้มาจากพืชและสัตว์ หนังสัตว์ ถ้ารับประทานมากๆ จะส่งผลกับสุขภาพในระยะยาวควรหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันอิ่มตัวมาก เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม หรือไขมันจากสัตว์ รวมทั้งมาการีนและเนยขาว ซึ่งอาจมีไขมันทรานซ์เกิดขึ้นได้ในระหว่างกระบวนการเติมไฮโดรเจนให้น้ำมันเพื่อให้อิ่มตัวมากขึ้นและมีความคงตัวทำให้อาหารเก็บได้นานและเป็นไขมันที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจด้วย ควรใช้น้ำมันพืชปรุงประกอบอาหารหมุนเวียนสลับกัน เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันถั่วเหลือง

น้ำมันข้าวโพด น้ำมันดอกทานตะวัน น้ำมันดอกคำฝอย ใช้ให้ถูกประเภทในการปรุงอาหาร ผัด นึ่ง ต้ม น้ำสลัด หรือทอดน้ำมันน้อย ๆ เวลาไม่นาน ใช้น้ำมันได้ทุกชนิด ยกเว้นน้ำมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวสูง เช่นน้ำมันปาล์มเหมาะกับอาหารทอดน้ำมันมาก ระยะเวลานาน ความร้อนสูงและไมใช้น้ำมันทอดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

เกลือ มีทั้งความเค็มและสารโซเดียมซึ่งจะเป็นปัจจัยหนึ่งในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคไตได้ เกลือโซเดียมมีอยู่ในอาหารที่มีและไม่มีรสเค็ม เช่น ในปลาเค็ม ไข่เค็ม เครื่องปรุงรส เครื่องดื่ม น้ำผักผลไม้บรรจุกล่อง ผงฟูในส่วนผสมของขนมปัง ขนมเค้ก ซอสพริก ซอสมะเขือเทศ อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ การอ่านฉลากจะทำให้ทราบปริมาณโซเดียมในอาหารและรับประทานอาหารสำเร็จรูปแต่น้อยจะช่วยลดการได้รับโซเดียมมากเกิน

ข้อเสนอแนะ ใน 1 วัน ไม่ควรบริโภคเกิน เช่น น้ำตาลเท่ากับ 6 ช้อนชา น้ำมันเท่ากับ 6 ช้อนชา เกลือ เท่ากับ 1 ช้อนชา (เท่ากับ 6 : 6 : 6) และในการสั่งอาหารประเภทจานเดียว เช่น ก๋วยเตี๋ยว ข้าวราดแกง ข้าวผัด ฯลฯ ควรชิมอาหารก่อนเติมเครื่องปรุง เพื่อป้องกันการเกิดโรควิถีชีวิตคนเมืองที่จะตามมา



อาหาร...กับพลังงานที่ควรรู้

อาหารแทบทุกชนิดให้พลังงานมากบ้างน้อยบ้าง แล้วแต่ชนิดของอาหารนั้น หน่วยที่ใช้วัดพลังงานหรือกำลังงาน เรียกว่า กิโลแคลอรี (Kcal) อาหารที่มีไขมัน แป้งและน้ำตาลให้พลังงานมาก ไขมันให้พลังงานมากกว่าโปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรท ประมาณ 2 ¼ เท่า อาหารที่มีน้ำเป็นส่วนมาก เช่น แตงโม แตงกวา ให้พลังงานน้อย ถ้ากินอาหารที่มีพลังงานมากกว่าที่ร่างกายจะใช้หมดร่างกายจะสะสมพลังงานส่วนเกินไว้ในรูปของไขมัน ซึ่งทำให้อ้วน ถ้ากินอาหารที่ให้พลังงานน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการใช้ ร่างกายของเราก็จะหันไปหาไขมันที่เก็บสะสมเอาไว้ เพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงาน จะทำให้ผอม หรือน้ำหนักลด

สารอาหารที่ให้พลังงานมี 3 อย่าง คือ

1. คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
2. โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี
3. ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

ความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารต่าง ๆ

ร่างกายจะเลือกสารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการจากอาหารที่รับประทานเข้าไปโดยเลือกเอาปริมาณเท่าที่ต้องการไม่ขาดไม่เกิน แต่ถ้าขาดสารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ร่างกายก็ไม่สามารถจะหาสารอาหารนั้น ๆ มาได้ ร่างกายของเราทำงานตลอดเวลา 24 ชั่วโมง ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกาย และขับถ่ายส่วนที่ไม่ต้องการใช้ ดังนั้นจึงต้องได้สารอาหารต่าง ๆ ให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอจึงจะทำหน้าที่ได้ตามปรกติ แต่เมื่อร่างกายได้สารอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งไป ไม่ใช่ว่าจะไปใช้ให้ประโยชน์แก่ร่างกายได้ทันที สารอาหารต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในการที่จะให้ร่างกายใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ ไม่มีสารอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่จะทำหน้าที่ได้สำเร็จด้วยตนเอง เช่น ร่างกายต้องการแคลเซียมไปสร้างกระดูกและฟัน แต่ถ้าไม่มีวิตามินดี แคลเซียมจะไม่สามารถถูกดูดซึมได้ ดังนั้นนักโภชนาการจึงได้แนะนำให้รับประทานอาหารหลายชนิด ในปริมาณที่เหมาะสม

เพื่อร่างกายจะได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ยิ่งรับประทานอาหารหลายชนิดก็ยิ่งดี เพราะถ้าร่างกายได้สารอาหารที่ต้องการครบถ้วนแล้ว จะทำให้ร่างกายของเราแข็งแรงตลอดไป

กินอาหารแค่ไหนจึงจะพอ

ความต้องการอาหารในแต่ละวัยของบุคคลแตกต่างกันตามสภาพของร่างกายและการทำงาน

สำหรับเด็ก หญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุ
ร่างกายต้องการพลังงานประมาณ 1,600 กิโลแคลอรี

สำหรับวัยรุ่น ชายวัยทำงาน
ร่างกายต้องการพลังงานประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี

สำหรับผู้ที่ใช้พลังงานมาก เช่น นักกีฬา เกษตรกร กรรมกร
ร่างกายต้องการพลังงานประมาณ 2,400 กิโลแคลอรี

ต่อจากนั้นก็มาดูว่า จะกินอย่างไรให้สมดุล ปริมาณพอดี ซึ่งต้องดูจากปริมาณอาหารในแต่ละกลุ่ม

กลุ่มข้าว-แป้ง

ควรได้รับวันละ 8-12 ทัพพี อย่าเพิ่งดีใจว่ากินเท่าไรก็ได้ ความจริงก็คือ ต้องกินให้พอเหมาะกับความต้องการ พลังงานของตัวเอง ถ้าเป็นหญิงวัยทำงาน วัยทองหรือสูงอายุ กินวันละ 8 ทัพพี ชายวัยทำงานวันละ 10 ทัพพี และถ้าใช้พลังงานมากก็กินได้ถึง 12 ทัพพี อาหารกลุ่มนี้รวมถึง ข้าว ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน ขนมปังและขนมทั้งหลายที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบ เช่น ขนมเค้ก ซาลาเปา บัวลอย ซ่าหริ่ม อะไร ๆ ที่เป็นแป้งนับรวมอยู่ในกลุ่มนี้ทั้งหมด

กลุ่มผัก

แหล่งของใยอาหาร ผู้ใหญ่ควรกินผักวันละ 6 ทัพพี เด็กๆ วันละ 4 ทัพพี (1 ทัพพี ประมาณ 3-4 ช้อนกินข้าว) เมนูอาหารจานผักหาทานไม่ยาก ไม่ว่าจะเป็นแกงส้ม แกงเลียง แกงป่า แกงแค หรืออาหารจานเดียว เช่น ขนมจีนน้ำพริก น้ำยา หรือข้าวยำ ใน 1 มื้อได้ผัก 2 ทัพพี ไม่ยากนัก อย่าลืมหมุนเวียนชนิดของผัก จะได้ปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง และได้สารอาหารตามที่ต้องการ

กลุ่มผลไม้

ขอให้ยึดหลักว่า ควรทานผลไม้หลังอาหารทุกมื้อและระหว่างมื้อเมื่อหิว รวมๆ แล้วควรได้ผลไม้วันละ 3-5 ส่วน แต่ละ 1 ส่วน ของผลไม้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผลใหญ่ ฝรั่ง 1/2 ผล เงาะ 4 ผล ถ้าเป็นผลไม้ผลใหญ่ เช่น มะละกอ สับปะรด แตงโม ประมาณ 6-8 คำเท่ากับ 1 ส่วน ปริมาณผลไม้มากน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการพลังงาน

อาหารกลุ่มผักและผลไม้อาจทดแทนกันได้บ้าง วันไหนกับข้าวไม่ค่อยมีผัก ให้เพิ่มผลไม้ รวมๆ แล้วทั้งวันควรได้ ผัก-ผลไม้ รวมกันไม่น้อยกว่า 1/2 กิโลกรัม จึงจะได้ใยอาหารเพียงพอ

กลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง

เลือกทานเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไก่ เพราะไขมันต่ำ ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ชนิดต่างๆ เป็นทางเลือกของผู้รักษ์สุขภาพ ปริมาณอาหารในกลุ่มนี้คือ 6-12 ช้อนกินข้าว ปริมาณอาหารที่เทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว คือ เต้าหู้ขาวแข็ง 1/4 ก้อน เต้าหู้ขาวหลอด 1/2 หลอด ไข่ 1/2 ฟอง ปลาทู 1/2 ตัว เป็นต้น

กลุ่มนม

เด็กๆ ควรดื่มนมจืดวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่วันละ 1-2 แก้ว สำหรับผู้ที่ไม่ดื่มนมวัวด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตาม ก็สามารถดื่มนมถั่วเหลืองได้เพราะให้โปรตีนปริมาณใกล้เคียงกัน แต่ควรเพิ่มการบริโภคปลาเล็กปลาน้อยและ ผักใบเขียวเข้ม เพื่อให้ได้รับแร่ธาตุแคลเซียมเพียงพอ

นอกจากตัวอาหารหลักแล้วเครื่องปรุงอย่าง น้ำตาล เกลือและน้ำมันก็ควรที่จะควบคุมไม่เกินตามปริมาณที่เหมาะสมเช่นกัน



ที่มา : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

การดูแลสุขภาพตา...ในยุคดิจิตอล

ปัจจุบันกระแสการใช้คอมพิวเตอร์เพิ่มขึ้น โดยผู้คนส่วนมากมักใช้สายตาเพ่งหน้าจอ แทบจะตลอดเวลาทั้งที่ทำงาน ที่บ้าน ทำให้ผู้คนตระหนักและหันมาสนใจปัญหาสุขภาพ และอาการไม่สบายที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้สายตาเพิ่มขึ้น เช่น เคืองตา ปวดตา ตาแห้ง ตามัว ปวดกล้ามเนื้อคอ ปวดไหล่ ปวดหลัง ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับระยะเวลาที่ใช้[1,2] สถิติพบอาการดังกล่าวในผู้ใช้ Computer มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน จึงมีอาการที่เรียกว่า "กลุ่มอาการตาเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ (Computer Vision Syndrome)"

คอมพิวเตอร์....กับสุขภาพตา

คอมพิวเตอร์ที่หลาย ๆท่านใช้กันอย่างแพร่หลายนั้น เป็นอุปกรณ์ที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในยุคดิจิตอล แต่ผลที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์อาจเป็นสิ่งที่หลายคนไม่คาดคิดมาก่อน ท่านรู้หรือไม่ว่า...



• คอมพิวเตอร์ประกอบด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถแผ่รังสีที่เป็นอิออน (Ionizing Radiation) และที่ไม่ใช่อิออน (Nonionizing Radiation) รวมทั้งแสงที่มองเห็น แสงอุลตร้าไวโอเลต (Ultraviolet) อินฟาเรด(Infrared) คลื่นเอ็กซเรย์ (X-ray) และคลื่นแม่เหล็กออกสู่ภายนอกได้ ส่งผลให้มีโอกาสเกิดเนื้องอกของเยื่อหุ้มประสาทหูที่เกี่ยวกับการได้ยิน (Acoustic Neuroma) เพิ่มขึ้น



• อาจพบสายตาสั้นเพิ่มมากขึ้นในวัยเด็ก หรือวัยรุ่น จากการใช้สายตาเพ่งหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ทั้งสมาร์ทโฟน แท็บแล็ต และคอมพิวเตอร์ โดยดูระยะใกล้มาก นานกว่า ½ ชั่วโมงขึ้นไปต่อครั้ง อย่างต่อเนื่อง

• ไฟฟ้าสถิต ที่บริเวณหน้าจอคอมพิวเตอร์ จะทำให้เกิดการสะสมของฝุ่น ซึ่งส่งผลให้เกิดผื่นผิวหนัง และอาการระคายเคืองที่ตาได้ในคนที่แพ้ง่าย สามารถแก้ไขโดยการทำความสะอาดหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นประจำ

สมาร์ทโฟน...กับสุขภาพตา

ในยุคดิจิตอลนอกจากจะมีการใช้คอมพิวเตอร์กันอย่างแพร่หลายแล้ว สมาร์ทโฟนนับว่าเป็นอุปกรณ์การสื่อสารในยุคไร้พรหมแดนที่ทุกท่านต้องซื้อหาไว้ใช้กันอย่างแน่นอน อย่างไรก็ตาม การใช้สมาร์ทโฟนเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพดวงตา เพราะ

• ผลการวิจัย จากการเก็บข้อมูลผู้ป่วยอายุเฉลี่ย 40 ปี ของอาสาสาสมัครคนทำงานชาวอเมริกา ชาวไต้หวัน ชาวญี่ปุ่น อย่างละ 200 คน ที่ไม่มีประวัติโรคตาแห้งมาก่อน ที่แผนกจักษุในโรงพยาบาลเกาโส่ง ประเทศไต้หวัน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ประเทศญี่ปุ่น พบว่าการใช้สมาร์ทโฟน ต่อเนื่องนาน 2 ชั่วโมง จะมีการกระพริบตาในช่วงแรก 5-6 ครั้งต่อนาที สุดท้ายจะกระพริบตาเพิ่มเป็น 24 ครั้งต่อนาที เพราะมีอาการตาเมื่อยล้า เคืองตา ตาแห้ง ซึ่งเทียบได้กับการดูโทรทัศน์นานถึง 4 ชั่วโมง หรือเท่ากับการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะถึง 6 ชั่วโมง

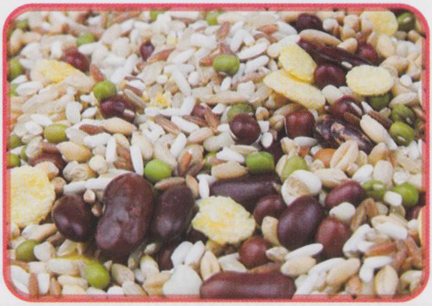
• คนปกติ เวลาอ่านหนังสือ จะกระพริบตาทุก 15-20 นาที ต่อครั้ง (3-4 ครั้งต่อนาที) ในขณะที่การเล่นอินเตอร์เน็ต 2 ชั่วโมง จะกระพริบตาเพิ่มขึ้นเป็น 28 ครั้ง

ดูแลสุขภาพตาคุณ...หรือยัง ?

การใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ และสมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลานาน นอกจากจะเพิ่มอาการสายตาสั้นแล้ว ยังก่อให้เกิดอาการตาเมื่อยล้า เคืองตา ตาแห้ง[2] อย่างไรก็ตาม การป้องกันอาการข้างต้น และการดูแลสุขภาพตาและสุขภาพกายที่ยั่งยืน สามารถใช้หลักการเริ่มต้นชีวิตใหม่ NEWSTART ของกลุ่มชาวแอ๊ดเวนตีส ซึ่งเป็นหนึ่งในกลุ่มคนที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก[3] โดย

1. N Nutrition โภชนาการ

• เลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง มีแคลเซียมสูงและมีสารต้านอนุมูลอิสระมาก โปรตีนต่ำ (ยกเว้นเด็กต่ำกว่า 2 ปี และวัยรุ่นที่น้ำหนักน้อยต้องเลือกโปรตีนมาก) ไขมันน้อย เกลือต่ำ เลี่ยงน้ำตาล เลือกทานข้าวกล้องนิล ข้าวไรท์เบอรี่ ข้าวโอ๊ต โฮลวีท และผักใบสีเขียว ต่างๆ รวมทั้งธัญพืช งา ลูกเดือย บาร์เลย์ ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วขาว ถั่วเหลือง เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน อัลมอนด์ เกาลัก โดยเฉพาะผักผลไม้สีส้มแดง สีเหลือง สีม่วงที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เพื่อชะลอการเสื่อมของเซลล์จอตา (Retina Cells) เช่น เก๋ากี่ (Golgi Berry or Wolf Berry ที่มีสาร Zeaxanthine, Lutein สูงมาก) ตระกูลมัลเบอรี่ เชอรี่ สตอรเบอรี่ ราสเบอรี่ ตลอดจนมะเขือเทศ แครอท มะละกอ ขมิ้น ผักสีม่วง (มันเทศม่วง ข้าวโพดม่วง มะเขือม่วง กะหล่ำม่วง) เพื่อบำรุงเซลล์ ในจอประสาทตา



• วัยทำงาน และผู้สูงวัย ควรดื่มนมที่ไม่มีไขมัน แคลเซียมสูง และมีโอเมก้า 3,6 นมอัลมอนด์ นมถั่วเหลือง เมล็ดแฟลกซ์ (เมล็ดใบปอ- High lignans, Omega 3) เมล็ดเจีย เพื่อลดอาการตาแห้ง เคืองตา

• หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีคอเรสเตอรอลสูง ไขมันสูง น้ำมันสัตว์ หนังสัตว์ อาหารทะเล ที่ไม่ใช่ปลา และการทอด การผัดอมน้ำมัน ควรเลือกอาหารที่ปรุงด้วยการต้ม ลวก นึ่ง

2. E Exercise การออกกำลังกาย

เดินอย่างน้อย 40 นาทีทุกวัน (มากกว่า 35 นาทีต่อครั้ง ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข) สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 ครั้ง หรือและ แกว่งแขน วันละอย่างน้อย 300 ครั้งต่อวัน สามารถเพิ่มการไหลเวียนโลหิตได้ดี และหมั่นบริหารกล้ามเนื้อตา โดยการ

• พักสายตา หมั่นกระพริบตาบ่อย ๆ ขณะใช้คอมพิวเตอร์เพื่อลดอาการตาแห้ง ปกติคนเราจะกระพริบตา 17 –22ครั้ง/นาที ขณะสนทนากระพริบตา 26 ครั้ง/นาที ขณะอ่านหนังสือ กระพริบตา 4.5 ครั้ง/นาที ขณะใช้คอมพิวเตอร์ 6-8 ครั้ง/นาที ผู้หญิงจะกระพริบตาบ่อยกว่าผู้ชาย

• นวดกดจุด (Acupressure Point Massage) อย่างน้อย 3 จุด จุดละ 8 ครั้ง ทุกวัน เพื่อช่วยลดอาการตาเมื่อยล้า

- นวดกด จุดจิงหมิง (BL1Jing-Ming) ใช้นิ้วโป้ง นิ้วชี้หนีบดั้งจมูก บริเวณห่างจากหัวตาด้านใน ประมาณ 2 มิลลิเมตร กดลงล่างแล้วขึ้นไปมา นับ 1-8 ครั้ง หรือ 5 วินาที
- นวดกด จุดไท่หยาง (EX-HN5 Tai-Yang) ตรงขมับสองข้าง ใช้นิ้วโป้ง นวดกดหมุนขึ้นลง นับ 1-8 ครั้ง หรือ 5 วินาที
- นวดกดจุดซื่อไป๋ (ST2 Si- Pai) รอยบุ๋มใต้โหนกแก้ม ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลาง กดหมุนเข้าออกหาจมูก นับ 1-8 ครั้ง หรือ 5 วินาที

3. W Water ดื่มน้ำเปล่า

(น้ำต้มสุกหลังวางอุ่นหรือเย็นลง) ทุกเช้าหลังตื่นนอน 2 แก้วต่อวัน (ในผู้ใหญ่) ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ ระหว่างมื้อ

- งด หรือเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพราะจะทำให้ปัสสาวะบ่อย และแคลเซียมดูดซึมน้อย กระดูกบาง เซลล์เนื้อเยื่อไม่แข็งแรง

- เลี่ยงน้ำอัดลม น้ำผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงกว่า 2% เพราะทำให้ปัสสาวะบ่อย ตาแห้งเช่นกัน

- หากขับรถ หรือต้องทำงานที่ใช้สายตามากจากการใช้คอมพิวเตอร์นาน ให้ดื่มน้ำบ่อยครั้งละ 2-3 คำ ระหว่างทำงาน จะช่วยให้ไม่ขาดน้ำ และลดอาการตาแห้ง เคืองตา แสบตา

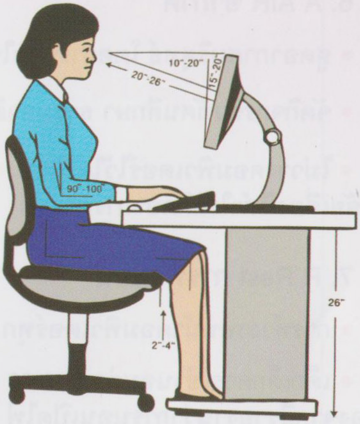
- หากมีอาการทางตามาก อาจจำเป็นต้องปรึกษาจักษุแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพตา

4. S Sunshine แสงแดด



การได้ตากแดดอ่อนๆ วันละอย่างน้อย 10 นาทีต่อวัน จะทำจิตใจแจ่มใส กลางคืนหลับสบาย นอนพักผ่อนเต็มที่ รอบตาจะไม่หมองคล้ำ อย่างไรก็ตามที่กลางแจ้ง ควรใส่แว่นกันแดด สีเหลืองส้ม(สีอำพัน) (Amber, orange-yellow color Sunglasses) เพื่อป้องกันภัยจากแสงน้ำเงินต่อจุดรับภาพจอตาในร่ม

5. T Temperance



รู้จักบังคับตน มีวินัย ในการใช้อุปกรณ์ดิจิตอล

- ควรจัดให้หน้าต่างอยู่ด้านข้างของจอคอมพิวเตอร์
- จัดวางตำแหน่งคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมโดยจอภาพห่างจากตัวเราประมาณ 50- 70 cm และจัดระดับจอภาพอยู่ในระดับต่ำกว่าสายตา 4-5" (15-20 องศาต่ำกว่าระดับสายตา)
- ขณะใช้คอมพิวเตอร์ หรือสมาร์ทโฟน เลี่ยงการจ้องคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเกิน ½ ชั่วโมง ต่อครั้ง
- ปรับความสว่างในการใช้คอมพิวเตอร์ อย่างน้อย 200 -700 lux (20-70 แรงเทียน) ส่วนใหญ่ปรับความสว่างมากกว่า 500 lux ขึ้นไป ถึงจะเพียงพอกับการอ่านสิ่งพิมพ์ที่คุณภาพการพิมพ์ไม่ดี
- ควรลดแสงสะท้อน (Reflection) และความแตกต่าง (Contrast) จากผิวโต๊ะสีขาว หรือพื้นผิวเฟอร์นิเจอร์ หรืออาจมีผ้าม่านบังแดดสีอ่อนลดแสงจ้า ในห้องตอนกลางวัน เพื่อให้สามารถเห็นชัดขึ้น
- เลือกขนาดอักษร และความเข้มที่เหมาะสม ความละเอียดพอดี จอ LCD (จอแบน) จะดีกว่า จอคอมพิวเตอร์แบบ CRT การเลือกสีตัวหนังสือควรใช้สีดำบนพื้นสีขาว จะสามารถเห็นชัดที่สุด

6. A AIR อากาศ

- สูดอากาศบริสุทธิ์ โดยการหายใจลึกๆ ทุกวัน
- จัดกิจกรรมทัศนศึกษา ธรรมชาติ ป่าไม้ ทุก 1-2 เดือนครั้ง
- ไม่วางคอมพิวเตอร์ไว้ใต้พัดลม หรือใต้แอร์ หรือแสงแดดจ้าไป เพื่อเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดอาการตาแห้ง

7. R Rest การพักผ่อน

- การทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ทุก 10-15 นาที ให้พักหลับตา 20-30 วินาที
- เด็กเล็กควรเข้านอนก่อน 19.00 น. ขณะนอนให้ปิดไฟมืด เลี่ยงแสงกระตุ้น เนื่องจากมีรายงานว่าการนอนเปิดไฟ อาจสัมพันธ์กับแสงกระตุ้นจอตาต่อเนื่องในเยาว์วัย ซึ่งมีแนวโน้มทำให้เกิดสายตาสั้นเมื่อโตขึ้นได้
- เด็กโต วัยรุ่น ควรเข้านอน เร็ว ผู้ใหญ่ควรเข้านอนก่อน 22.00 น. เพื่อให้ดวงตาและหัวใจได้พักผ่อนเต็มที่ โดยนอนหลับอย่างน้อยคืนละ 7-8 ชั่วโมง

8. T Trust มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

- ผู้ใหญ่ ควรแนะนำเด็กๆ เลือกดูแต่สิ่งที่มีสาระ เลี่ยงข่าว รูปอนาจาร ผิดศีลธรรม ข้อความไม่สุภาพ
- ไม่ควรส่งต่อภาพลบ หรือคำพูดให้ร้ายผู้อื่นโดยปราศจากข้อมูลหลักฐาน
- ควรแนะนำเด็กๆ วัยรุ่นไม่ให้หมกมุ่นติดเกมที่ใช้ความรุนแรง หรือใช้เวลาในการเล่นเกมถึงเช้า
- ร้านเกม ควรมีจริยธรรมในการเลือกเกมไว้ให้บริการ โดยเลือกเกมที่ส่งเสริมการอ่าน การสร้างสรรค์จินตนาการ ดนตรี และควรปิดให้บริการก่อน 22.00 น.

ปฏิบัติตนอย่างไร...เมื่อใช้คอมพิวเตอร์

- ไม่ควรใช้มือถือในที่มืด หากเห็นเพียงลำแสงสว่างจ้าจากมือถือเท่านั้น แสดงว่าแสงจ้าไป ควรมีไฟจากด้านข้างผู้ใช้มือถือ เพื่อปรับสมดุลแวดล้อม ไม่ให้ทำร้ายดวงตาจากแสงน้ำเงิน



- ควรเปิดไฟห้อง ให้สว่างเพียงพอขณะใช้คอมพิวเตอร์

- ควรจัดตำแหน่งคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม โดยเฉพาะสำหรับเด็ก



- แนะนำให้เด็กเล่นคอมพิวเตอร์หรือมือถือ ครั้งละไม่เกิน ½ ชั่วโมง

- หลีกเลี่ยงการใช้คอมพิวเตอร์หรือมือถือ ในห้องไฟสลัว เพราะจะทำให้ดวงตาเมื่อยล้าง่าย

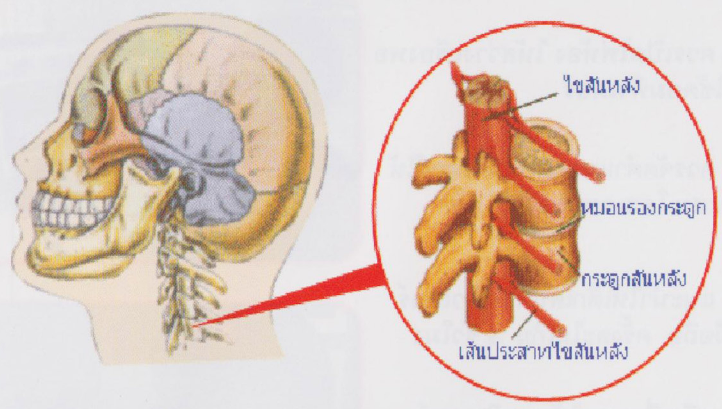
รายการอ้างอิง

1. The Effects of Computer Use on Eye Health and Vision – AOA American Optometric Association, Feb,2016.
2. World Chinese Daily News, Bangkok. Jan, 2016
3. สุนทรี ตันตระรุ่งโรจน์. อยู่ดีมีสุข (Life Style to Better Health- NEWSTART - Adventist Series Book). ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ; 1 กันยายน 2552

ออกกำลังกาย...ป้องกันกระดูกคอเสื่อม

อาการปวดคอร้าวไปที่สะบักและไหล่ บางทีก็มีอาการปวดร้าวไปที่แขนเป็นโรคที่พบบ่อยมากในวัยกลางคน และในวัยสูงอายุซึ่งสาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากการเสื่อมของกระดูกคอ

โครงสร้างกระดูกคอ



อาการ...กระดูกคอเสื่อม

- ปวดคอเรื้อรัง
- ชามือ ปวดคอร้าวไปแขน
- มึนงง เวียนศีรษะ
- แขน ขาอ่อนแรง

ใคร...เสี่ยงบ้าง?

- ผู้สูงอายุ เพราะกระดูกเสื่อมตามวัย
- เคยประสบอุบัติเหตุบริเวณคอ
- อิริยาบถที่ผิดลักษณะ
- เล่นกีฬาที่เกิดการปะทะ

กระดูกคอเสื่อม...ป้องกันได้

- ระวังอิริยาบถ ไม่ก้มหรือเงยคอนานจนเกินไป มีการเปลี่ยนอิริยาบถ ทุกชั่วโมง
- เก้าอี้นั่งควรมีพนักพิง หนุนคอพอดี
- ใช้หมอนหนุนบริเวณก้านคอ

ออกกำลังกาย ฝึกกล้ามเนื้อคอ

แต่ละท่า เริ่มต้นตั้งคออยู่ในแนวตรง

1. ใช้ฝ่ามือวางบริเวณหน้าผาก ออกแรงเบา ๆดันมือสู้กับคอ โดยไม่ให้คอเคลื่อนไหว
2. ใช้ฝ่ามือวางบริเวณท้ายทอย ออกแรงเบา ๆดันมือสู้กับคอ โดยไม่ให้คอเคลื่อนไหว
3. ใช้ฝ่ามือวางบริเวณเหนือหู ด้านขวาของศีรษะ ออกแรงเบา ๆดันมือสู้กับคอ โดยไม่ให้คอเคลื่อนไหว
4. ใช้ฝ่ามือวางบริเวณหน้าหูด้านขวา ออกแรงเบา ๆดันมือสู้กับคอ โดยไม่ให้คอเคลื่อนไหว

แต่ละท่าค้างไว้ นับ 1-10 ทำซ้ำ 5 รอบหลังอาหารเช้า กลางวัน เย็น (เสมือนรับประทานยาหลังอาหาร)

ท่าที่ 1



ท่าที่ 2



ท่าที่ 3



ท่าที่ 4



ใยอาหาร...เพื่อชีวิต

เมื่อพูดถึงอาหารเพื่อสุขภาพ จะไม่เอ่ยถึงเส้นใยอาหาร หรือกากอาหารไม่ได้ มีผลงานวิจัยทางการแพทย์เรื่องความสำคัญของใยอาหารในชีวิตประจำวัน ผลปรากฏคือ ใยอาหารนั้นสามารถบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น โรคท้องผูก เบาหวาน ไขมันสูงในเส้นเลือด และมะเร็งในลำไส้ เป็นต้น

ชนิดของเส้นใยอาหาร

- เส้นใยอาหารที่ไม่ละลายน้ำ จะพองตัวได้เหมือนฟองน้ำ ช่วยเพิ่มกากอาหาร และช่วยทำความสะอาดทางเดินอาหาร รับประทานแล้วทำให้รู้สึกอิ่ม เส้นใยชนิดนี้ไม่สามารถย่อยได้ ช่วยเพิ่มเนื้ออุจจาระ ลดปัญหาเรื่องท้องผูก และช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งลำไส้ใหญ่

- เส้นใยอาหารที่ละลายน้ำได้ ใยอาหารชนิดนี้เมื่อละลายน้ำจะมีความหนืด มีลักษณะเป็นเจล สามารถจับน้ำตาลและดูดซับไขมันได้ จึงจำเป็นที่จะต้องดื่มน้ำมากขึ้นเมื่อบริโภคใยอาหารชนิดนี้ ร่างกายของเราจะย่อยใยอาหารชนิดนี้ไม่ได้ แต่แบคทีเรียที่อาศัยอยู่ในลำไส้จะสามารถย่อยได้ นอกจากนี้แล้วเมื่ออยู่ในลำไส้ใหญ่ ใยอาหารจะจับตัวกับอุจจาระทำให้นิ่มขึ้นช่วยให้ขับถ่ายออกได้อย่างสะดวกสบาย และรวดเร็ว จะไม่มีสิ่งสกปรกตกค้างในร่างกาย

ใยอาหารที่ละลายในน้ำได้ มีความสามารถในการดูดซับน้ำเหมือนกันเมื่อรวมตัวกับอาหารต่าง ๆ ในกระเพาะจะมีลักษณะหนืดเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเจลเหนียวในกระเพาะอาหาร จะออกจากกระเพาะอาหารไปสู่ลำไส้อย่างช้า ๆ ช่วยทำให้หิวช้าลง และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี พบว่าใยอาหารที่ละลายน้ำจะช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาลกลูโคสผ่านเยื่อบุผิวของลำไส้ช่วยลดการดูดซึมของไขมัน จึงมีประโยชน์ต่อการควบคุมระดับไขมันในเลือดและระดับน้ำตาลกลูโคส

การเลือกรับประทานใยอาหาร

ควรรับประทานผลไม้แทนขนมต่าง ๆ หลังอาหาร ให้เลือกรับประทานผักและผลไม้สดประเภทที่ไม่ต้องปอกเปลือกให้มาก เช่น แตงกวา ฝรั่ง ละมุด องุ่น แอปเปิ้ล เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกรรมวิธีที่ทำลายเส้นใยอาหาร เช่น การเคี่ยว การขัดสี การตุ๋นจนเปื่อยเละ ให้รับประทานผักสดอย่างน้อยให้ได้วันละ 2-3 ถ้วย

- แหล่งอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง ได้แก่ ผักบุ้งไทย ใบกุยช่าย ใบชะพลู สะเดา กระเจี๊ยบเขียว ผักหวาน แครอท ถั่วเขียว ฝรั่ง แอปเปิ้ล ถั่วลิสง งา เมล็ดทานตะวัน
- แหล่งอาหารที่มีเส้นใยอาหารปานกลาง ได้แก่ กะหล่ำปลี เห็ด ถั่วลันเตา กะหล่ำปลี ข้าวโพดต้ม ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท มะกะโรนี สปาเก็ตตี้ น้อยหน่า กล้วย ส้มเช้ง มะม่วงดิบ มะละกอสุก พุทรา

- แหล่งอาหารที่มีเส้นใยอาหารน้อย ได้แก่ ข้าวขาวขัดสี ขนุน ชมพู่ แตงกวา แตงโม แตงไทย ลิ้นจี่ มะปราง ละมุด ลำไย ส้ม องุ่น

ผลเสียของใยอาหาร

แม้เส้นใยอาหารจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย แต่หากมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการคือวันละ 25-30 กรัม ก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาได้เช่นกัน นั่นคือ ทำให้ท้องอืด และมีปัญหาในระบบการย่อยอาหาร ใยอาหารที่เราบริโภคในแต่ละวันไม่ควรมากไปกว่าความต้องการของร่างกาย หากสุขภาพดีอยู่แล้วปริมาณใยอาหาร 30 กรัมต่อวันก็เพียงพอ เนื่องจากใยอาหารจะไปลดการดูดซึมของสารอาหารบางชนิด เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม ทองแดง และสังกะสี เป็นต้น ใยอาหาร อาจส่งผลเสียต่อทางเดินอาหารได้ เช่น อาเจียน มีแก๊สในกระเพาะและลำไส้ ลำไส้เคลื่อนไหวเร็วกว่าปกติและปวดท้อง เป็นต้น



ควรบริโภคใยอาหารที่มาจากแหล่งธรรมชาติจะดีกว่าอาหารเสริม ใยอาหารจะไปลดการดูดซึมของสารอาหารบางชนิด เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม ทองแดง และสังกะสี เป็นต้น บ้านเรามีผักและผลไม้สดตลอดทั้งปี ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องดี หากใน ๑ วัน ท่านรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ และในแต่ละมื้อรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำท่านก็แน่ใจได้ว่าท่านได้รับใยอาหารเพียงพอ ไม่มีความจำเป็นที่ต้องไปหาซื้ออาหารอัดเม็ดหรือแคปซูลมารับประทาน เพราะนอกจากจะมีราคาแพงแล้วเรายังได้แค่เพียงเส้นใยอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ถ้าเราเลือกรับประทานผักสด ผลไม้ตามฤดูกาลในบ้านเรานอกจากจะมีราคาถูกแล้ว ยังได้ทั้งวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย



สังคมผู้สูงอายุ



ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นส่งผลให้ประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นในอนาคตผู้สูงอายุจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศไทย แต่ในขณะเดียวกันวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไป สตรีต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพัง บางครั้งอาจขาดคนดูแล ดังนั้นผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องมีความรู้ มีความเข้าใจ ถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมที่เกิดขึ้น มีความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ เช่น อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน การดูแลด้านจิตใจและอารมณ์ การตรวจสุขภาพประจำปี การจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและปลอดภัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ชมรมต่างๆ หรือจิตอาสา ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานและสังคม

ภาวะโภชนาการในผู้สูงอายุ



เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ส่งผลให้สมรรถภาพของอวัยวะต่างๆ เสื่อมถอยลง เช่น การสูญเสียฟัน การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลง การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากกินอาหาร หรือมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง จึงอาจส่งผลให้เกิดปัญหาการขาดสารอาหาร เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือภาวะเจ็บป่วยได้

การดูแลเพื่อป้องกันการขาดอาหารในวัยสูงอายุ

1. ควรกินอาหารให้ครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับกิจวัตรประจำวัน และให้หลากหลาย เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

2. กินอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง แต่เพิ่มจำนวนมื้อ อาจแบ่งเป็น 5-6 มื้อ ไม่ควรกินอาหารจนอิ่มเกินไป

3. ควรเลือกอาหารที่นิ่ม ย่อยง่ายถ้าเป็นผักควรต้มหรือนิ่งให้นิ่ม หลีกเลี่ยงผักสด เพราะอาจเกิดแก๊สหรือท้องอืดได้



4. ควรกินอาหารประเภทที่มีน้ำ เพื่อให้กลืนได้สะดวกขึ้น หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เช่น ของทอด หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ เป็นต้น

5. ควรกินผลไม้ทุกวัน เลือกชนิดที่นิ่ม เคี้ยวง่าย เช่น กล้วย ส้ม มะละกอสุก แตงโม เป็นต้น เพื่อให้ได้วิตามิน เกลือแร่ และช่วยในการขับถ่าย ป้องกันท้องผูก

6. หลีกเลี่ยงขนมหวานจัด เช่น ทองหยอด ทองหยิบ หม้อแกง น้ำอัดลม ถ้าจะกินขนมหวานควรเลือกชนิดที่มีประโยชน์และหวานน้อย เช่น เต้าส่วน ถั่วแดง ถั่วเขียว กล้วยบวชชีนิ่มๆ ฟักทองนึ่ง เป็นต้น

7. เคี้ยวอาหารช้าๆ ไม่เร่งรีบ เพื่อป้องกันการสำลักหรืออาหารติดคอ

8. สำหรับผู้สูงอายุมีน้ำหนักเกิน และต้องการควบคุมน้ำหนัก จึงควรเลือกอาหารที่ให้พลังงานต่ำ ลดการใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร เช่น ต้ม ตุ๋น ยำ นึ่ง อบ เป็นต้น

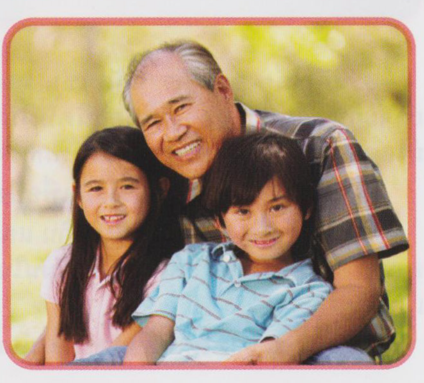
9. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว

การบริหารร่างกายในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่นกล้ามเนื้อลีบลง ข้อเสื่อม หลอดเลือดตีบแข็ง ปลายประสาทเสื่อม ชา ความคล่องแคล่วลดลง และการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมลดลง เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะเมื่อเปลี่ยนท่าทางเร็วๆ



เหนื่อยง่ายเมื่อออกแรงหนักๆ อุณหภูมิร่างกายต่ำหรือสูงเกินเมื่อสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมากขึ้นเมื่อผู้สูงอายุไม่มีการเคลื่อนไหว (Physical inactivity) จริงๆแล้วเราควรเริ่มการดูแลสุขภาพตนเองตั้งแต่เยาว์วัย รับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการออกกำลังกายสม่ำเสมอ 150 นาทีต่อสัปดาห์ และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส พักผ่อนให้เพียงพอเพื่อจะได้ใช้ชีวิตได้อย่างที่ต้องการ ได้ท่องเที่ยวหลังเกษียณอายุ ได้ดูแลลูกหลาน หรืออยู่กับครอบครัว โดยยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่หลายๆ ท่านในช่วงวัยรุ่น วัยทำงาน ใช้ร่างกายโดยไม่ทะนุถนอม สูบบุหรี่ ดื่มสุรา นอนน้อย ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารขยะ (Junk Food) เป็นประจำ ก็อาจเกิดโรคต่างๆ ขึ้น



ดังนั้นในวัยสูงอายุจึงต้องมีการประเมินตนเองก่อนว่า ขณะนี้สุขภาพเป็นอย่างไร เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละกลุ่มจะแตกต่างกันดังนี้

- **ร่างกายแข็งแรง** สามารถออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลาง หรือเล่นกีฬาที่มีความทนทานได้เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ตีแบด แข่งกีฬา เป็นต้น
- **มีโรคประจำตัวแต่ช่วยเหลือตัวเองได้** สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้ เช่น เต้นรำ งานฝีมือ ทำงานบ้าน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนหากเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ตับ ไต ไทรอยด์ และโรคหอบหืด
- **มีโรคประจำตัวและช่วยเหลือตัวเองไม่ได้** กลุ่มนี้ต้องการการดูแลจากญาติ ผู้ดูแล หรือบุคลากรทางสาธารณสุข เน้นการบริหารร่างกาย ยืดเหยียดข้อ ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ จับนั่ง หรือ พยุงเดินในบ้านเพื่อไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและต้องมีความสนุกสนาน ไม่เหนื่อยเกินไป สามารถทำต่อเนื่องได้ระยะยาว ไม่เกิดการบาดเจ็บ

1. เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อ มัดใหญ่พร้อมกันหลายๆ มัด เป็น จังหวะสม่ำเสมอ ทำซ้ำๆ กัน ด้วยความแรงระดับปานกลาง อย่างน้อย. 3 วันต่อสัปดาห์ โดย จะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) 10-15 นาที ก่อนออกกำลังกาย และช่วงผ่อน (cool down) ประมาณ 5 นาทีก่อนหยุดออกกำลังกาย

หมายเหตุ : ความหนักระดับปานกลาง อาจพิจารณาจากอัตราเต้นหัวใจเป้าหมาย

อัตราเต้นหัวใจเป้าหมาย = อัตราเต้นหัวใจขณะพัก + ร้อยละ 40-59 ของอัตราเต้นหัวใจสำรอง

อัตราเต้นหัวใจสำรอง = 220 –อายุ(ปี) – อัตราเต้นหัวใจขณะพัก

หรือใช้ talk test โดยความหนักระดับปานกลาง คือระหว่างออกกำลังกาย สามารถพูดประโยคสั้น ๆได้รู้เรื่อง

ตารางที่ 1 ตัวอย่างกิจกรรมที่มีความหนักระดับเบา ปานกลาง และหนัก

เบา < 3.0 METs*	ปานกลาง 3.0-6.0 METs*	หนัก > 6.0 METs*
นอนหลับ = 0.9	กวาด เช็ดถูบ้าน	เดินเร็วมาก = 6.3
นั่งอ่านหนังสือ = 1.0	ดูดฝุ่น = 3.0-3.5	เต้นแอโรบิก = 6.5
นั่งพูดโทรศัพท์ = 1.3	เล่นโบว์ลิ่ง = 3.0	เล่นฟุตบอล (ซ้อม) = 7.0
นั่งพิมพ์งานด้วยคอมพิวเตอร์ = 1.5	งานช่างไม้ทั่วไป 3.6	วิ่งเหยาะ = 8.0
นั่งเรียนหนังสือจดบทเรียน = 1.8	เต้นรำจังหวะช้า = 3.0	ขี่จักรยานเร็ว = 8.0
เดินในห้างหรือสำนักงาน = 2.0	ไทชี = 4.0	เล่นเทนนิสคนเดียว = 8.0
ทำอาหาร (ยืนเป็นส่วนมาก) = 2.0	เต้นรำจังหวะเร็ว = 4.5	ว่ายน้ำแข่งขัน = 8.0
ทำอาหาร (มีเดินร่วมด้วย) = 2.5	เดินเร็ว = 5.0	เดินขึ้นบันได = 8.0
นั่งตกปลา = 2.5	เล่นปิงปอง = 4.0	เดินแบกของขึ้นบันได = 9.5
นั่งเล่นดนตรีส่วนใหญ่ เช่น กีตาร์ ไวโอลิน = 2.0-2.5	เล่นปิงปองคู่ = 5.0	กระโดดเชือก = 10.0
	เล่นเทนนิสคู่ = 6.0	แข่งขันฟุตบอล = 10.0

*MET คือจำนวนเท่าของพลังงานที่ใช้ขณะพัก

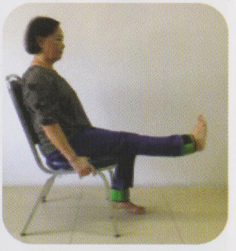
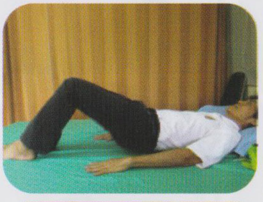
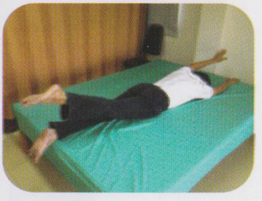
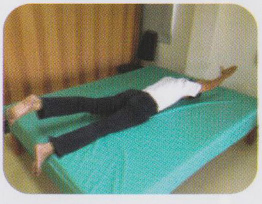
ที่มา : http://www.doctor.or.th/article/detail/1135

2. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เนื่องจากหลังอายุ 50 ปี มวลกล้ามเนื้อจะลดลง ส่งผลกำลังกล้ามเนื้อลดลง โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาจะเกิดได้มากกว่ากล้ามเนื้อแขน ทำให้ผู้สูงอายุเดินได้ช้าลง ทรงตัวไม่ดี เสี่ยงต่อการหกล้มและกระดูกหักได้มากขึ้น ควรเริ่มต้นออกกำลังกาย โดยใช้น้ำหนักหรือแรงต้านประมาณ ครึ่งหนึ่งของปริมาณน้ำหนักที่สามารถยกได้เพียง 1 ครั้งแล้วหมดแรงพอดี ออกแรงยกน้ำหนักช้า ๆ ประมาณ 2-3 วินาที ไม่กลั้นหายใจ พัก 1-2 วินาที แล้วทำซ้ำประมาณ 10-15 ครั้ง ต่อกล้ามเนื้อส่วนนั้น

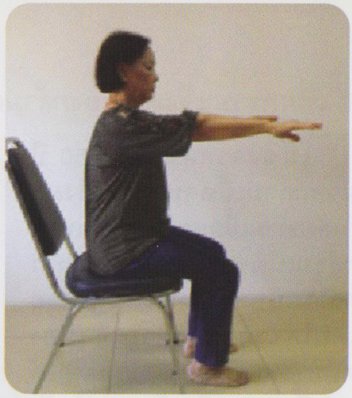
ออกกำลังกายเน้นส่วนขามากกว่าแขน รวม 8-10 นาที กล้ามเนื้อใช้เวลาประมาณ 20 นาที ควรทำอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ อาจใช้แรงต้าน คือ ดัมเบล ขวดน้ำยางยืด หรือถุงทรายก็ได้

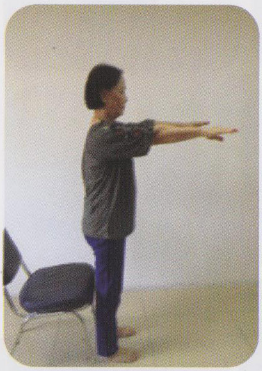


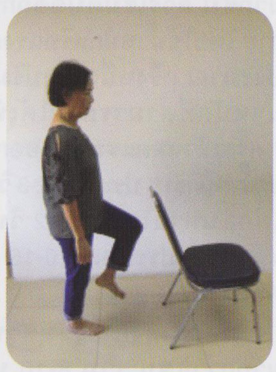
3. เพิ่มการทรงตัว

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการทรงตัวนั้น จะช่วยป้องกันการหกล้มได้ ควรทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ควรจับโต๊ะ หรือ เก้าอี้ที่มั่นคง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ



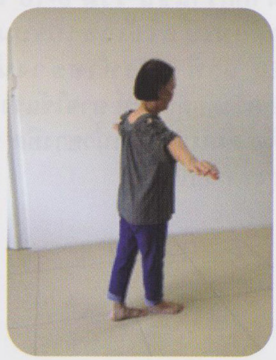












คำแนะนำการปฏิบัติตัวในผู้สูงอายุขณะออกกำลังกาย

1. ใส่รองเท้าออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายแต่ละชนิด
2. ดื่มน้ำให้เพียงพอประมาณ 1 แก้ว ก่อนและหลังออกกำลังกาย
3. ใส่เสื้อผ้าที่ช่วยให้เคลื่อนไหวได้ง่ายและระบายเหงื่อได้ดี
4. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อนหรือเย็นจนเกินไป
5. หยุดออกกำลังกายทันทีหากมีอาการผิดปกติ

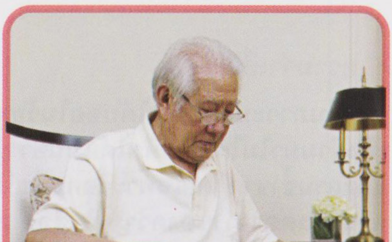
ห้ามออกกำลังกาย ในผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือดที่เป็นมาไม่นาน มีอาการเจ็บแน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะที่ควบคุมไม่ได้ มีภาวะหัวใจวาย เป็นโรคกล้ามเนื้อหัวใจหรือเยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ โรคลิ่มเลือดอุดตันในปอด หรือมีภาวะติดเชื้อในระยะเฉียบพลัน

ปัญหาสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก็มีความสำคัญเช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพกาย การสังเกตและทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุข

สัญญาณเตือน! ปัญหาสุขภาพจิต

1. เหงา ว้าเหว่



เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เนื่องจากมีเวลาว่างมาก การพลัดพรากจากผู้ที่ตนรักและผู้ใกล้ชิด ถ้าหากไม่ปรับตัวหรือจัดการกับภาวะเหงา ว้าเหว่ ที่เกิดขึ้นอาจถึงขึ้นรุนแรงจนนำไปสู่โรคซึมเศร้าได้ง่าย การปรับตัวด้วยการหาเพื่อนร่วมวัยและต่างวัยทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมทางสังคม จิตอาสา ศาสนา หรือทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ จะทำให้ความรู้สึกเหงาว้าเหว่ลดลง

2. ซึมเศร้า

เป็นความรู้สึกที่คิดว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีใครรักหรือสนใจ มักเก็บตัว หงุดหงิด โกรธง่าย อาจมีอาการทางกาย เช่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ไม่สนใจดูแลตนเอง เบื่ออาหาร ภาวะซึมเศร้าถ้าไม่ได้รับการดูแลรักษาอาจนำไปสู่การทำร้ายตนเอง หรือฆ่าตัวตายได้ เมื่อมีอาการเหล่านี้ควรปรับตัวด้วยการทำกิจวัตรประจำวัน อย่าอยู่เฉยๆ พูดคุยกับผู้อื่น หรือทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ ถ้าทำแล้วไม่ได้ผล หรือมีอาการมากขึ้นควรปรึกษาแพทย์



3. ระแวง

เป็นความวิตกกังวล คิดมาก อาจแสดงพฤติกรรมหวงของ หวงสมบัติ ระแวงว่าจะมีผู้อื่นขโมยของของตนไป ระแวดระวังความปลอดภัยของตนเองทำให้นอนไม่หลับ การดูแลแก้ไขโดย จัดเก็บของให้เป็นระเบียบ มีการจดบันทึกช่วยจำป้องกันหาของไม่พบ การสร้างความมั่นใจของสมาชิกในครอบครัวกับผู้สูงอายุจะช่วยลดความระแวง แต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์

4. ความจำเสื่อม

เป็นภาวะปกติที่พบได้บ่อยในวัยสูงอายุ โดยมีอาการลืมง่าย จำเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมาไม่ได้ จำอดีตได้แม่นยำ ผู้สูงอายุมักกังวลกับสิ่งที่จำไม่ได้ จึงมักพูดและถามซ้ำซาก โดยเฉพาะชื่อคนซึ่งเป็นสิ่งที่ลืมง่าย จึงควรฝึกใช้สมองเป็นประจำจะช่วยลดอาการของความจำเสื่อม เช่น การคิดแก้ปัญหา การจดบันทึกช่วยจำ การคำนวณบวกเลข ถ้านึกว่าจะทำอะไรให้รีบทำทันทีจะได้ไม่ลืม ถ้ามีอาการผิดปกติมากควรปรึกษาแพทย์

เทคนิคการบริหารอารมณ์

ช่วยทำให้เข้าถึงอารมณ์ตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีในการดำเนินชีวิต "ความคิด" เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขมีความคิดที่ดี มองโลกในแง่บวก ไม่คิดในสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์เศร้าหมอง



1. รู้จักอารมณ์ตนเอง บอกได้ว่าขณะนี้ตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร สามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น โกรธ เศร้า ยินดี เบิกบาน เป็นต้น

2. รับผิดชอบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อหงุดหงิด ไม่พอใจ หรือท้อแท้ ก็พร้อมที่จะยอมรับกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น หาสาเหตุของการเกิดอย่างมีเหตุผล ไม่เข้าข้างตนเอง

3. จัดการกับอารมณ์ที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีด้วยวิธีที่เหมาะสม เช่น ทำงานอดิเรกเมื่อรู้สึกเหงา ไม่จมอยู่กับอารมณ์ที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดี

4. เติมใจ เพิ่มพลังให้กับตนเองด้วยรอยยิ้ม ลดความเครียด

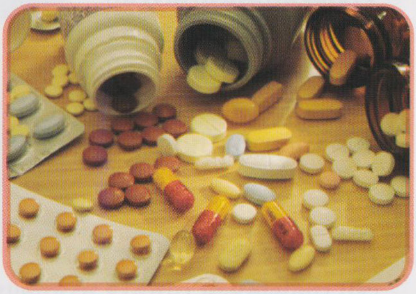
5. ฝึกสมาธิ คลายเครียด เพื่อให้จิตใจสงบ มีกำลังใจเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น

การใช้ยาในผู้สูงอายุ

การใช้ยาอย่างถูกต้องย่อมเกิดประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ แต่ถ้าการใช้ยาผิดพลาด อาจทำให้ได้รับอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ยาในผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงหรือมีโอกาสที่จะได้รับอันตรายจากการใช้ยามากกว่าบุคคลทั่วไป

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาในผู้สูงอายุ

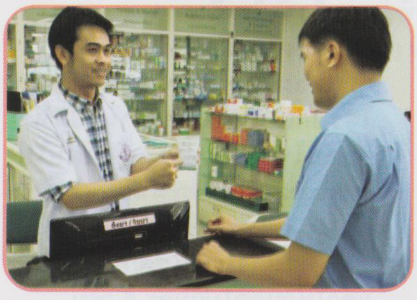
1. เมื่ออายุมากขึ้น การทำงานของไตจะลดลง ทำให้มีโอกาสที่ยาจะสะสมในร่างกายสูงขึ้น



2. การที่ประสิทธิภาพของตับลดลง ทำให้มีระดับยาในเลือดสูงจนอาจเกิดอันตรายได้
3. เมื่ออัลบูมินซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งในเลือด ทำหน้าที่เป็นพาหนะขนส่งยาลดลงจะทำให้ยาอยู่ในรูปอิสระมากขึ้น ส่งผลให้ยาออกฤทธิ์ได้แรงขึ้น
4. ผู้สูงอายุมักจะมีความไวต่อยาที่ออกฤทธิ์บริเวณระบบประสาทส่วนกลาง รวมทั้งระบบการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้เกิดอาการข้างเคียงของยาเพิ่มขึ้น
5. ผู้สูงอายุอาจจะมีอาการหลงลืมได้ง่าย อาจเกิดปัญหาการใช้ยาไม่ครบตามที่กำหนด หรือการใช้ยาซ้ำซ้อน
6. น้ำหนักผู้สูงอายุจำเป็นต้องพิจารณาขนาดยาให้เหมาะสม เพราะยาที่ละลายได้ดีในไขมัน เมื่อให้แก่ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก ยาจะไปอยู่ตามเนื้อเยื่อไขมัน ทำให้ระดับยาในเลือดต่ำกว่าที่ต้องการ ดังนั้นอาจต้องให้ยาในขนาดที่สูงกว่าคนรูปร่างปกติ
7. ผู้สูงอายุมักเป็นหลายโรค จะได้รับยาหลายขนานที่อาจเกิดปฏิกิริยาต่อกันของยาเพิ่มขึ้น

ข้อควรปฏิบัติในการใช้ยาของผู้สูงอายุ

1. แจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบเกี่ยวกับยาที่ใช้อยู่
2. แจ้งให้แพทย์หรือเภสัชกรทราบเกี่ยวกับอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น
3. แจ้งให้ทราบถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการกลืนยา เพื่อแพทย์หรือเภสัชกรจะได้เลือกชนิดยาที่เหมาะสม
4. ศึกษาเกี่ยวกับยาที่ผู้สูงอายุใช้อยู่เป็นประจำ เพื่อความปลอดภัยในการใช้ยา
5. สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับระยะเวลาการใช้ยาให้ชัดเจน
6. สอบถามแพทย์หรือเภสัชกรเกี่ยวกับอาหารที่รับกินว่า มีผลต่อการใช้ยาหรือไม่ อย่างไร
7. อ่านฉลากยา และปฏิบัติตามคำแนะนำทุกขั้นตอนก่อนการใช้ยาทุกครั้ง
8. กินยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรแนะนำอย่างเคร่งครัด



การใช้ยาในผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่ควรระมัดระวัง ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรใส่ใจในการใช้ยาของผู้สูงอายุเป็นพิเศษ ส่วนผู้สูงอายุเองควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาที่ใช้ เพื่อประโยชน์ในการรักษา

สมุนไพรในผู้สูงอายุ



การใช้สมุนไพรเป็นทางเลือกหนึ่งของผู้สูงอายุ สมุนไพรหลายชนิดมีประสิทธิภาพในการรักษา การเลือกซื้อหรือเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรให้ปลอดภัยนั้น ควรศึกษาข้อมูลที่ถูกต้อง หรือปรึกษาเภสัชกร ซึ่งผู้สูงอายุอาจกินสมุนไพรควบคู่กับการกินยาที่ใช้รักษาโรคของแพทย์แผนปัจจุบันได้ แต่ต้องแจ้งชื่อสมุนไพรให้แพทย์ผู้ตรวจทราบด้วย ถ้าเกิดมีอาการผิดปกติ หรือข้อสงสัยในการใช้สมุนไพร อาจสอบถามแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

สมุนไพรที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมีหลายชนิด เช่น



1. **สมุนไพรที่ช่วยลดไขมันในเลือด**

กระเทียม (หอมขาว หอมเทียม เทียม)

ส่วนที่ใช้ : กระเทียมสด

วิธีใช้ : ใช้รับกินเป็นอาหาร สำหรับผู้ที่มีระดับไขมันในเลือดสูง โดยให้กินครั้งละ 5 กรัม (ประมาณ 5 - 7 กลีบ) วันละ 3 ครั้ง พร้อมอาหาร หรือหลังอาหารเป็นเวลา 1 เดือน แล้วให้กินต่อไปวันละ 5 กรัม (ประมาณ 5 - 7 กลีบ)



2. **สมุนไพรลดระดับน้ำตาลในเลือด**

มะระขี้นก (มะระเล็ก ผักไห่ มะไห่ ผักเหย)

ส่วนที่ใช้ : ผล

วิธีใช้ : นำผลสดมาปั่นหยาบ ๆ คั้นเป็นน้ำสมุนไพรดื่ม หรือนำผลมาปรุงเป็นอาหาร เช่น ผัด ต้ม แกง เป็นต้น



3. **สมุนไพรช่วยระบาย**

แมงลัก (มังลัก ก้อมก้อขาว)

ส่วนที่ใช้ : เมล็ด

วิธีที่ใช้ : ใช้เมล็ด 1 - 2 ช้อนชา นำมาแช่น้ำจนพองตัวเต็มที่ก่อนกิน ควรกินก่อนนอน

ข้อควรระวัง : การแช่เมล็ดแมงลักในน้ำต้องให้มีปริมาณน้ำที่มากพอ เพื่อให้เมล็ดพองตัวเต็มที่ ซึ่งถ้าเมล็ดแมงลักไม่พองตัวเต็มที่ เมื่อกินเข้าไปแล้วจะดูดน้ำในกระเพาะอาหารและลำไส้ เมื่อเมล็ดพองตัวจะทำให้เกิดการแข็ง และอุดตันของกากอาหารมากยิ่งขึ้น

4. **สมุนไพรช่วยลดอาการท้องอืด แน่นท้อง**

ขมิ้นชัน (ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นอ้อย)

ส่วนที่ใช้ : เหง้า

วิธีที่ใช้ : ฝานขมิ้นตากแดด บดเป็นผง ปั้นเป็นลูกกลอน กินครั้งละ 2 - 3 เม็ด วันละ 3 - 4 ครั้ง หลังอาหาร



ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ

ท้องผูก

เป็นอาการที่เกิดจากลำไส้ใหญ่มีการเคลื่อนไหวหรือบีบตัวน้อย ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากกินอาหารที่มีกากใยน้อย ไม่ค่อยเคลื่อนไหวออกกำลังกาย โรคบางชนิดทำให้ระบบประสาทที่ควบคุมการบีบตัวของลำไส้เสื่อม ยาหรือสารบางชนิด เช่น ยาแก้ไข้ ที่มีสารสกัดมาจากฝิ่น ระงับไอ ยาลดความดันโลหิตสูงบางชนิด ยาต้านการเคลื่อนไหวของลำไส้ ชา กาแฟ เป็นต้น

การแก้ไขอาการท้องผูก

1. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ท้องผูก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกินอาหารที่มีเส้นใย ปรุงให้นิ่ม เช่น ตำลึง ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผลไม้ เช่น มะละกอสุก กล้วยน้ำว้า ส้ม เป็นต้น



2. ดื่มน้ำสะอาดให้เพิ่มมากกว่าปกติ วันละ 6 - 8 แก้ว ในรายที่ไม่มีข้อห้าม
3. ฝึกขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา ไม่ควรกลั้นอุจจาระ
4. ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น เดิน รำไม้พอง ชี่กง เป็นต้น
5. หากใช้ยาหลายชนิด และคิดว่ายานั้นอาจมีผลข้างเคียงทำให้ท้องผูก ควรปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกรเพื่อหาทางแก้ไข
6. การใช้ยาระบาย ควรใช้เมื่อมีความจำเป็น ไม่ควรใช้ยาระบายจนติดเป็นนิสัย ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกร

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่

ในหญิงสูงวัยอาจมีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เช่น ปัสสาวะเล็ดเวลาไอหรือจาม ปัสสาวะราด ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน สาเหตุของการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ได้แก่

- กล้ามเนื้อหูรูดไม่แข็งแรง
- กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะบีบตัวบ่อยและเร็วกว่าปกติ
- มีปัสสาวะค้างในกระเพาะมากเกินไป
- จากสาเหตุอื่น ๆ ได้แก่ ความผิดปกติทางจิตใจ การติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ ได้รับยาที่มีฤทธ์ขับปัสสาวะ อัมพาต หรือโรคพาร์กินสัน เป็นต้น

การแก้ไข



โดยการรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น

1. ฝึกขับถ่ายปัสสาวะให้เป็นเวลา ไม่ต้องรอให้ปวดเต็มที่และไม่ควรกลั้นปัสสาวะนาน ๆ เพราะจะทำให้บริเวณกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะมีอาการล้า ปัสสาวะอาจจะไหลออกมาโดยไม่รู้ตัว
2. การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างถูกวิธี สม่ำเสมอเพื่อให้กล้ามเนื้อหูรูดแข็งแรง โดยการขมิบก้นค้างไว้ 10 วินาทีแล้วคลาย ทำบ่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 50 ครั้ง
3. ควบคุมปริมาณน้ำดื่มให้สมดุลโดยดื่มน้ำมากในช่วงกลางวัน ลดการดื่มน้ำในช่วงเย็นหรือกลางคืน หลีกเลี่ยงกาแฟ ชา น้ำอัดลม
4. ควบคุมน้ำหนักตัว เพื่อลดความดันในช่องท้อง

ควรดูแลรักษาความสะอาดผิวหนังบริเวณที่เปียกแฉะปัสสาวะ โดยล้างซับให้แห้ง และทาด้วยครีม เพื่อป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง

การนอนไม่หลับ

ผู้สูงอายุบางราย อาจมีอาการนอนไม่หลับ หรือตื่นแล้วจะหลับยาก หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ดังนั้นจึงควรหาสาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ แล้วแก้ไขที่สาเหตุนั้น ซึ่งสาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ ได้แก่

1. การนอนหลับในเวลากลางวัน เพราะไม่มีกิจกรรมอะไรทำ กลางคืนจึงนอนไม่หลับอีก

2. การเข้านอนเร็วเกินไป เมื่อตื่นขึ้นมาก็ไม่หลับ หรือหลับยากและหลับตื้นเท่านั้น

3. การดื่มน้ำชา กาแฟ ในช่วงเย็นหรือก่อนนอน การดื่มเหล้า หรือกินอาหารเย็นมากเกินไป ทำให้อึดอัด นอนไม่สบาย

4. มีความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น บางคนสับสนระหว่างกลางวันและกลางคืน

5. มีปัญหาสุขภาพกาย เช่น โรคเบาหวาน ต้องปัสสาวะบ่อย หรือปวดข้อ ท้องผูก เป็นต้น

นอนไม่หลับ...ทำอย่างไร

ควรค้นหาสาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ และแก้ไขต้นเหตุนั้น เช่น



1. หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน เพิ่มกิจกรรมที่พอทำได้ และเหมาะกับวัยสูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก เป็นต้น

2. จัดสภาพภายในห้องนอนให้เหมาะสม อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีแสงและเสียงรบกวน

3. หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ สุรา กินอาหารมื้อเย็นในประมาณที่เหมาะสม ดื่มน้ำแต่พอควร ถ้าดื่มมากเกินไปอาจทำให้ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะบ่อย

4. ถ้านอนไม่หลับ อาจดื่มนมอุ่นๆ หรือน้ำผลไม้ ในประมาณที่เหมาะสม แต่วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ฝึกสมาธิด้วยการหายใจเข้าทางจมูกลึกๆช้าๆ และหายใจออกทางปากยาวๆ

5. ไม่ควรซื้อยานอนหลับกินเอง เพราะอาจทำให้เกิดอาหารข้างเคียงหรืออันตรายจากการใช้ยาได้ ควรปรึกษาเภสัชกร

6. เมื่อมีปัญหาสุขภาพกายและใจควรปรึกษาแพทย์

การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม

สาเหตุที่ส่งเสริมให้เกิดข้อเข่าเสื่อมได้แก่

1. อายุมากขึ้น
2. น้ำหนักตัวมากเกินไป
3. เดินมาก ขึ้นลงบันไดบ่อยๆ
4. มีการลงน้ำหนักที่ข้อเข่าแบบผิดวิธี เช่น ออกกำลังกายโดยการวิ่งหรือกระโดดบนพื้นแข็งโดยไม่มีรองเท้าช่วยรับน้ำหนักที่ดี
5. จากอุบัติเหตุทำให้มีการสึกหรอของกระดูกอ่อนก่อนวัย

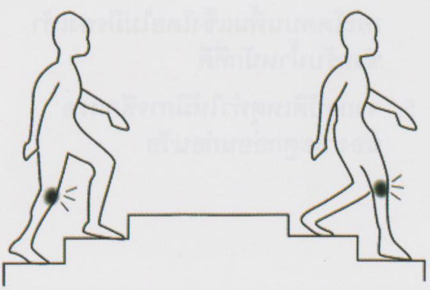


แนวทางรักษาข้อเข่าเสื่อม?

- **การรักษาแบบทั่วไป** เช่น การลดน้ำหนักตัว การใช้ไม้เท้าช่วยรับน้ำหนักตัว การใช้อุปกรณ์ประคองเข่าเฉพาะช่วงที่ปวดหรือยืนนานเท่านั้น ไม่ควรใส่ตลอดทั้งวันเพราะอาจทำให้ขาบวมและกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ เนื่องจากไม่ได้ใช้งาน ส่วนการประคบอุ่นอาจใช้กระเป๋าน้ำร้อน กระเป๋าไฟฟ้าหรือลูกประคบก็ได้ ประคบนาน 15 – 20 นาที วันละ 1-2 ครั้ง
- **การรักษาโดยการใช้ยา** เช่น ยาแก้ปวด ยาบำรุงกระดูกอ่อนข้อเข่า ยาฉีดน้ำเลี้ยงข้อเข่าเทียม ซึ่งทั้งหมดนี้ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- **การผ่าตัด** ในรายที่การรักษาข้างต้นไม่ได้ผล หรือข้อเสื่อมมากจนกระดูกโก่งงอ

การดูแลเมื่อมีปัญหาข้อเข่าเสื่อม

1. ควบคุมน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วนเกินไป
2. หลีกเลี่ยงการลงน้ำหนักบริเวณข้อเข่าที่ผิดวิธี เช่น การวิ่งหรือกระโดดบนพื้นที่แข็งเกินไป การขึ้นลงบันไดบ่อย ๆ เป็นต้น
3. หมั่นบริหารกล้ามเนื้อรอบข้อเข่าอยู่เสมอ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อด้านหน้าของต้นขา
4. ใช้อุปกรณ์ช่วยรับน้ำหนัก เช่น ไม้เท้า เมื่อต้องเดินเป็นระยะทางไกล หรือเดินในที่ไม่เรียบ
5. เมื่อมีอาการปวดเข่า ให้หยุดพัก ไม่ควรฝืนเดินต่อ อาจใส่อุปกรณ์ประคองเข่าเวลายืน เดิน หรือยกของหนัก ไม่ต้องใส่ตลอดเวลา
6. เวลาขึ้นบันไดให้ใช้ขาข้างที่ดีก้าวนำขึ้นไปก่อน เวลาลงให้ก้าวเท้าข้างที่ปวดลงก่อน (จำง่าย ๆ ว่า ดีขึ้น เลวลง คือ ขาข้างดีก้าวขึ้นก่อน ขาที่มีเข่าเสื่อมหรือปวด ก้าวตามมาชิดกัน ส่วนขาลงให้ก้าวขาข้างที่ปวดน้อยกว่าตามมาชิดกัน) มือจับราวบันไดทุกครั้ง



7. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการงอเข่ามาก เช่น การนั่งพับเพียบ การนั่งยองๆ นั่งขัดสมาธิ นั่งคุกเข่า เพราะจะทำให้ผิวข้อเข่าเสื่อมเร็ว ควรนั่งเก้าอี้สูงพอประมาณให้เข่างอตั้งฉากกับพื้น เท้าวางราบกับพื้น

8. การเข้าห้องน้ำ ควรนั่งบนชักโครกหรือนั่งบนเก้าอี้สามขาที่มีรู ควรทำที่จับยึดบริเวณด้านข้างโถ เพื่อช่วยพยุงตัวเวลาลุกนั่ง ไม่ควรนั่งยองๆ เพราะผิวข้อเข่าจะเสียดสีกันมากขึ้น



9. เตียงนอนควรมีความสูงระดับเข่า ไม่ควรนอนราบบนพื้น เพราะผิวข้อเข่าจะเสียดสีกันมากขึ้นเวลาจะลุกขึ้น หรือจะนอน

จะฟื้นฟูโรคข้อเข่าเสื่อมได้อย่างไร

ไม่ว่าจะเป็นการรักษาโดยการใช้ยาหรือหลังการผ่าตัดแล้วก็ตาม จำเป็นจะต้องมีการฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่า โดยการบริหารกล้ามเนื้อเข่าเป็นประจำจะช่วยให้การรักษาได้ผลดีในระยะยาว

ท่าบริหารกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข่า

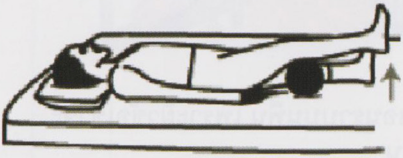
ท่าที่ 1 นั่งตัวตรงหลังพิงพนัก ยกขาขึ้นจนเหยียดตรง กระดกปลายเท้าเข้าหาตัว เกร็งเข่า นับ 1-10 แล้ววางลง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง แล้วทำสลับอีกข้างในแบบเดียวกัน



กรณีปวดเข่าทุเลาลงแล้วให้บริหารด้วยท่าเหล่านี้

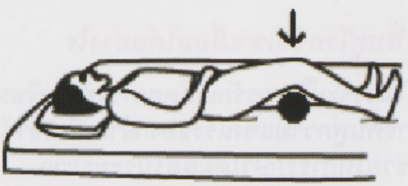
ท่าที่ 2 เพิ่มน้ำหนักถ่วงบริเวณข้อเท้าเพื่อให้กล้ามเนื้อต้นขาได้ออกแรงมากขึ้น โดยใช้ถุงทรายถ่วงข้อเท้าแล้วบริหารแบบท่าที่ 1 เริ่มใช้น้ำหนักปริมาณ 0.5 – 1 กิโลกรัม ก่อนและค่อย ๆเพิ่มน้ำหนักทีละน้อย

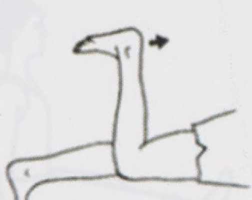




ท่าที่ 3 นอนหงาย ใช้หมอนใบเล็กรองใต้ข้อเข่า ยกปลายขาให้สูงจากพื้นจนข้อเข่าตรง เกร็งหน้าขาและกระดกปลายเท้า นับ 1-10 แล้วเอาลง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง แล้วสลับอีกข้างทำแบบเดียวกัน

ท่าที่ 4 ใช้หมอนใบเล็ก หรือม้วนผ้าขนหนูรองใต้ข้อเข่า แล้วกดเข่าดันผ้าให้แนบกับพื้น เกร็งหน้าขา นับ 1-10 แล้วผ่อนแรง ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง แล้วสลับอีกข้างทำแบบเดียวกัน





ท่าที่ 5 นอนคว่ำ งอเข่าเข้าหาลำตัวเท่าที่ไม่ปวดแล้วเหยียดออกไปจนสุด ทำซ้ำ 10-15 ครั้ง แล้วสลับทำอีกข้างหนึ่ง ท่านี้จะช่วยเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของข้อ

การดูแลข้อเข่าถูกต้อง จะช่วยชะลอความสื่อมและอายุการใช้งาน

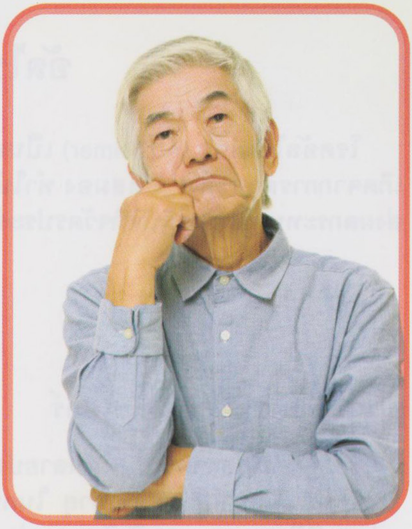
อัลไซเมอร์

โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer) เป็นอาการสมองเสื่อมชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อย เกิดจากการตายของเซลล์สมอง ทำให้การทำงานของสมองเสื่อมลงจนกระทั่งส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้ป่วย

ปัจจัยเสี่ยงของโรคอัลไซเมอร์

มีปัจจัยที่ไม่อาจควบคุมได้หลายประการที่เพิ่มโอกาสการเกิดอัลไซเมอร์ และปัจจัยที่สำคัญมากที่สุด คือ อายุ ในคนอายุ 80 ปี ขึ้นไป มีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าคนที่มีอายุ 65 – 69 ปี ถึง 10 เท่า และอีกปัจจัยที่สำคัญคือ กรรมพันธุ์ โดยพบว่า ผู้ที่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคอัลไซเมอร์จะมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไป

การประเมินความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์



ผู้ใกล้ชิด หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถประเมินอาการแสดงเบื้องต้นได้ โดยดูจากสัญญาณเตือนของโรคอัลไซเมอร์ ดังนี้

1. หงุดหงิด อารมณ์เสียง่ายกว่าปกติ
2. การตัดสินใจแย่ลง เปลี่ยนใจง่าย
3. อะไรที่เคยทำอยู่ประจำ จะกลายเป็นสิ่งที่ทำได้ยากขึ้น
4. วางของผิดที่ ผิดทาง
5. สับสนเรื่องเวลา
6. สื่อสารกับคนอื่นยากขึ้น มักเรียงลำดับคำผิด
7. เดินออกไปข้างนอกอย่างไม่มีจุดหมาย
8. ทำกิจกรรมบางอย่างแบบซ้ำ ๆ
9. ไม่ค่อยดูแลตนเอง
10. แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
11. รู้สึกหวาดระแวงอยู่ตลอดเวลา
12. นอนหลับยาก
13. ถอยห่างจากครอบครัว เพื่อน กิจกรรมเดิม ๆที่เคยทำ
14. ชอบทำพฤติกรรมเหมือนเด็กๆ
15. พูดจาและแสดงอาการก้าวร้าว

ภาวะสมองเสื่อม

เป็นภาวะความถดถอยในการทำงานของสมองซึ่งเกิดจากการสูญเสียประสิทธิภาพ ของเซลล์สมอง จากสาเหตุต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเริ่มจากส่วนใดส่วนหนึ่งของสมองก่อนแล้วลุกลามไปยังสมองส่วนอื่น ๆ ทำให้การทำงานของสมองด้านต่าง ๆ เช่น ความจำ ความคิด หรือการรับรู้ผิดปกติ ส่งผลต่อการทำกิจวัตรประจำวันจนอาจช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ต้องมีผู้คอยดูแลอย่างใกล้ชิด

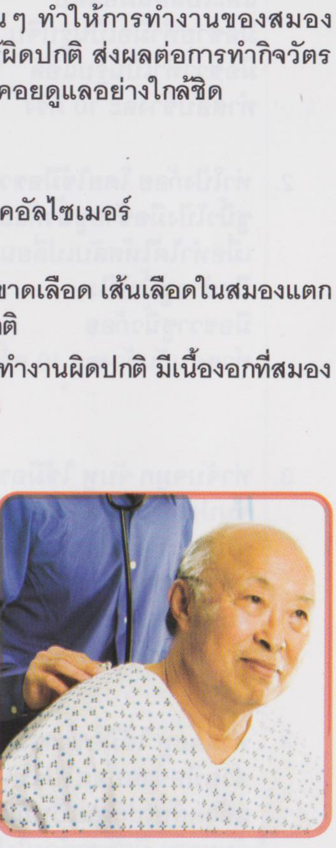
สาเหตุของภาวะสมองเสื่อม

1. จากความเสื่อมของสมองโดยตรงหรือโรคอัลไซเมอร์ โดยสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความจำฝ่อลง

2. จากเส้นเลือดในสมองผิดปกติ เช่น สมองขาดเลือด เส้นเลือดในสมองแตก หรือตีบตัน ทำให้สมองไม่สามารถทำงานได้ปกติ

3. จากสาเหตุอื่น เช่น ต่อมไทรอยด์ฮอร์โมนทำงานผิดปกติ มีเนื้องอกที่สมอง การติดเชื้อในสมอง การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

วิธีการป้องกันการเกิดโรคสมองเสื่อม

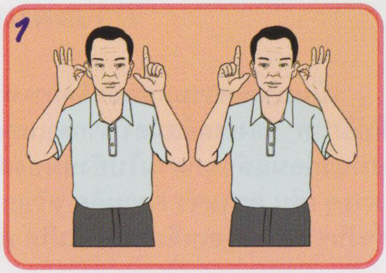


1. ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และควบคุมโรคที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดสมองเสื่อม เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานโรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น
2. ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติด
3. รับประทานอาหารมีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
4. ควรมีกิจกรรมเข้าสังคม พบปะญาติพี่น้อง หรือเพื่อน
5. ทำกิจกรรมที่ช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกาย เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน
6. ฝึกบริหารสมองเป็นประจำเพื่อช่วยชะลอการเสื่อม

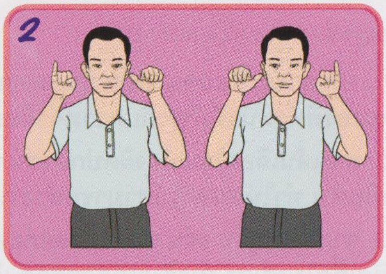
ท่าบริหารสมอง

ภาพประกอบ

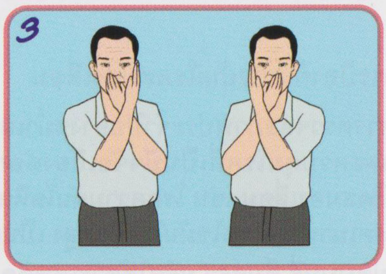
1. **ท่าจีบแอล** ยกมือทั้ง 2 ข้าง ใช้มือขวาทำมือเป็นรูปจีบ มือซ้ายทำเป็นรูปแอล และเปลี่ยนมือสลับ มือซ้ายทำมือเป็นรูปจีบ มือขวาทำเป็นรูปแอล ทำสลับข้างละ 10 ครั้ง



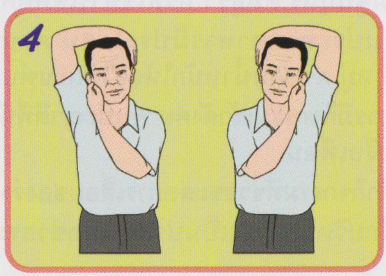
2. **ท่าโป้งก้อย** โดยใช้มือขวาชูนิ้วโป้งมือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนกัน มือซ้ายชูนิ้วโป้ง มือขวาชูนิ้วก้อย ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



3. **ท่าจับจมูก จับหู** ใช้มือขวาจับปลายจมูก ส่วนมือซ้ายจับหูขวา (มือไขว้กัน) แล้วสลับเปลี่ยนเป็นมือซ้ายจับปลายจมูก มือขวาจับหูซ้าย ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



4. **ท่าแคะหู** ใช้มือขวาจับหูซ้าย ส่วนมือซ้ายอ้อมไปจับหูขวา แล้วสลับเปลี่ยนเป็นมือซ้ายจับหูขวา มือขวาอ้อมไปจับหูซ้าย ทำสลับกันข้างละ 10 ครั้ง



สิ่งแวดล้อมปลอดภัย ผู้สูงวัยมีสุข

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ อวัยวะต่างๆ เช่น กระดูก ข้อ เอ็น และกล้ามเนื้อ ย่อมเสื่อมไปตามวัย ซึ่งจะส่งผลให้การเคลื่อนไหว และการทรงตัวไม่ดีเท่าที่ควร มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุ พลัดตก หกล้มได้ง่าย ดังนั้น การดูแลจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม สะอาด เรียบร้อย ปลอดภัย จะช่วยป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และช่วยให้ผู้สูงวัยอยู่อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สภาพแวดล้อมภายในบ้านที่ต้องดูแล ได้แก่

1. **การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย** เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้สูงอายุ เช่น ภายในบ้านต้องมีแสงสว่างเพียงพอ สวิตซ์ไฟอยู่ใกล้มือเอื้อมถึง จัดวางเครื่องเรือนในบ้านให้เป็นระเบียบไม่วางของเกะกะตามทางเดิน เช่น พรมเช็ดเท้า กรณีใช้รถเข็นไม่ควรมีธรณีประตู และประตูมีความกว้างอย่างน้อย 32 นิ้ว



2. **ห้องน้ำ ห้องส้วม**

- ควรอยู่ใกล้ห้องนอน เพื่อความสะดวกในการใช้ ภายในควรมีราวสำหรับยึดเกาะ หรือมีตลอดทางเดินไปห้องน้ำ
- พื้นปูด้วยวัสดุเนื้อหยาบ หรือ แผ่นยางกันลื่น หลังอาบน้ำแล้วต้องเช็ดพื้นให้แห้ง เพื่อป้องกันพื้นลื่น
- มีแสงสว่างเพียงพอ ภายในห้องน้ำควรมีเก้าอี้ สำหรับนั่งอาบน้ำ มีฝักบัว โถส้วมควรเป็นโถนั่ง ควรมีกระดิ่ง หรือโทรศัพท์ เพื่อขอความช่วยเหลือกรณีฉุกเฉิน และไม่ควรล็อกประตู

3. ห้องนอน

• ควรอยู่ชั้นล่าง เงียบสงบ มีแสงสว่างเพียงพอ ถ้าแสงจ้ามาก ควรมีม่านบังแสง สวิตซ์ไฟควรเป็นสีสะท้อนแสง อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ประตู หน้าต่าง ถ้าเป็นกระจกควรมีเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์แสดงให้ทราบว่าเป็นกระจก พื้นห้องควรเรียบเสมอกันไม่ขัดมัน หรือสะท้อนแสง

• เตียงนอน ความสูงอยู่ในระดับนั่ง แล้ววางเท้าได้ถึงพื้น และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ที่นอนไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป

• โต๊ะข้างเตียงวางเฉพาะสิ่งของที่จำเป็น และมือเอื้อมถึง หยิบของได้ง่าย

• เก้าอี้มีพนักพิง มีที่วางแขน ความสูงพอเหมาะ

4. บันได

เป็นบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัวและการเคลื่อนไหวไม่ควรขึ้นลงบันไดตามลำพัง

• มีราวบันไดสำหรับยึดเกาะ ขณะขึ้น-ลง ทั้ง 2 ด้าน

• ความสูงของขั้นบันไดแต่ละขั้นไม่ควร เกิน 6 นิ้ว ขอบบันได แต่ละขั้นติดวัสดุกันลื่น พื้นบันไดไม่ขัดเงา หรือสะท้อนแสง

• ติดแถบสีที่แตกต่างจากสีพื้นเพื่อบอกตำแหน่งบันไดขั้นแรกและขั้นสุดท้าย

• บริเวณบันไดมีแสงสว่างเพียงพอ มีสวิตซ์ไฟทั้งชั้นบน และชั้นล่าง

5. อุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้

จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ ไม่ควรย้ายที่บ่อย หมั่นตรวจสอบอุปกรณ์ที่ผู้สูงอายุใช้ให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์พร้อมใช้งาน เช่น แว่นตา ไม้เท้าช่วยเดิน รถเข็น เป็นต้น

นอกจากจะดูแลสภาพแวดล้อมในบ้านแล้ว ควรดูแลในเรื่องเครื่องแต่งกาย เสื้อผ้าไม่คับหรือหลวมเกินไป เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ ไม่ใช้เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม หรือมีเชือกผูก เพราะอาจจะเกี่ยวหรือสะดุดล้มได้ ส่วนรองเท้าควรเป็นรองเท้าหุ้มส้น มีความยืดหยุ่น สวมใส่สบาย ไม่คับหรือหลวมเกินไปพื้นควรเป็นพื้นยางจะไม่ลื่น ผู้สูงอายุไม่ควรออกนอกบ้านตามลำพัง ควรมีผู้ติดตามดูแล โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว



สิทธิประโยชน์และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ได้กำหนดให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครองในด้านต่างๆ ดังนี้

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
1. การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ • จัดให้มีความสะดวกรวดเร็วเป็นกรณีพิเศษ • จัดช่องทางเฉพาะผู้สูงอายุ โดยแยกจากผู้รับบริการทั่วไป • มีการประชาสัมพันธ์ช่องทางพิเศษสำหรับผู้สูงอายุในระหว่างให้บริการ • บริการต่าง ๆจัดในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ	• ศูนย์บริการสาธารณสุข 68 แห่ง สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร • โรงพยาบาล 9 แห่ง สำนักแพทย์ กรุงเทพมหานคร • โรงพยาบาลสังกัด กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ : 0 2590 6225 • โรงพยาบาลตำรวจ โทรศัพท์ : 0 2207 6045 • ฝ่ายการแพทย์การไฟฟ้านครหลวง • โทรศัพท์ : 0 2242 5016 • โรงพยาบาลบุรฉัตรไชยากร โทรศัพท์ : 0 2251 2024 • โรงพยาบาลโรงงานยาสูบ โทรศัพท์ : 0 2656 4500 • โรงพยาบาลกระทรวงกลาโหม โทรศัพท์ : 0 2221 4858

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
2. การศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต • จัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ตั้งแต่การศึกษาขั้นพื้นฐานถึงขั้นอุดมศึกษา ทั้งในระบบ นอกระบบ และตามอัธยาศัย • จัดศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนแก่ผู้สูงอายุ • จัดบริการข้อมูลข่าวสารอย่างต่อเนื่อง	• สำนักงานการศึกษานอกระบบ. กระทรวงศึกษาธิการ โทรศัพท์ : 0 2281 7217 หรือทาง www.nfe.go.th • กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม โทรศัพท์ : 0 2422 8817 • สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โทรศัพท์ 0 2441 4549 หรือทาง www.onab.go.th
3. ด้านการประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพที่เหมาะสม • ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ข่าวสารตลาดแรงงาน การจัดหางาน รับสมัครงาน • บริการข้อมูลทางอาชีพ ตำแหน่งว่างงาน การอบรมและฝึกอาชีพ • สำนักงานจัดหางานทุกแห่ง มีศูนย์กลางข้อมูลทางอาชีพ และตำแหน่งงานว่างสำหรับผู้สูงอายุ	• สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ : 0 2245 5166 หรือทาง ww.bangkok.go.th • สำนักเศรษฐกิจการแรงงาน กระทรวงแรงงาน โทรศัพท์ : 0 2232 1379 หรือทาง www.mol.go.th • สำนักงานการศึกษานอกระบบ. กระทรวงศึกษาธิการ โทรศัพท์ : 0 2281 7217 หรือทาง www.nfe.go.th

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
4. การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน • จัดกิจกรรมมหกรรมสัปดาห์ผู้สูงอายุแห่งชาติทั่วประเทศ • การขึ้นทะเบียนผู้สูงอายุที่เป็นอาสาสมัครถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน • ส่งเสริม สนับสนุนกลุ่ม/ชมรม ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมภายในชุมชน • จัดกิจกรรมทางกีฬา นันทนาการ การถ่ายทอดภูมิปัญญา • ส่งเสริมการรวมกลุ่มออมทรัพย์ของผู้สูงอายุ	• สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ : 0 2245 5166 หรือทาง ww.bangkok.go.th • สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการมีส่วนร่วม กระทรวงมหาดไทย โทรศัพท์ : 0 2241 9000 ต่อ 4131 – 4135 หรือทาง www.moi.go.th
5. ด้านการลดหย่อนค่าโดยสารและการอำนวยความสะดวกในการเดินทาง • การรถไฟแห่งประเทศไทย	• ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) เฉพาะเดือนมิถุนายน - เดือนกันยายน ของทุกปี โทรศัพท์ : 1690 หรือทาง www.railway.co.th
• รถโดยสารบริษัทขนส่ง จำกัด (บขส.)	• ลดราคาค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) • จัดที่นั่งพักผ่อนและห้องสุขา โทรศัพท์ : 0 2936 2895 หรือทาง www.transport.co.th

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
• บริษัทระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) : รถไฟฟ้าบีทีเอส (BTS)	• บริการบัตรแรบบิท (RABBIT) ลดค่าโดยสารครึ่งราคา • ยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายนของทุกปี โทรศัพท์ : 0 2617 7300 หรือทาง www.bts.co.th
• รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT	• ลดค่าโดยสารครึ่งราคา และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายนของทุกปี โทรศัพท์ : 0 2624 5200 หรือทาง www.bangkokmetro.co.th
• รถไฟฟ้าแอร์พอร์ต เรล ลิงค์ (Airport Rail Ling)	• บริการบัตรผู้สูงอายุ (Senior Citizen Smart Pass) • ลดค่าโดยสารครึ่งราคา ยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายนของทุกปี โทรศัพท์ : 1690 0 2308 5600 ต่อ 2906-2907
• รถโดยสารประจำทาง (ขสมก.)	• ลดค่าโดยสารครึ่งราคา (ไม่รวมค่าธรรมเนียม) ตลอดวัน และยกเว้นค่าโดยสารในวันผู้สูงอายุแห่งชาติ 13 เมษายนของทุกปี

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
	• จัดที่นั่งสำรองเป็นการเฉพาะ โทรศัพท์ : 0 2246 0339 0 2246 0741-4 หรือทาง www.bmta.co.th
• การบินไทย	• ลดค่าโดยสารในเส้นทางการบินภายในประเทศ 15% ในชั้นธุรกิจ 35% ในชั้นประหยัด สำหรับการเดินทางในวันจันทร์/อังคาร/พุธ และพฤหัสบดี 30% ในชั้นประหยัดสำหรับการเดินทางในวันศุกร์/เสาร์และอาทิตย์ อำนวยความสะดวกขึ้นเป็นลำดับแรก โทรศัพท์ : 0 2356 1111 หรือทาง www.thaiairways.co.th
• การบินกรุงเทพ (บางกอกแอร์เวย์)	• การลดค่าโดยสาร 20% ชั้นประหยัด เที่ยวบินภายในประเทศ สำหรับผู้สูงอายุที่ถือบัตร Citizen ของสมุย • อำนวยความสะดวกขึ้นเป็นลำดับแรก • โทรศัพท์ : 0 2270 6699 หรือทาง www.bangkokair.com
• สายการบินนกแอร์และแอร์เอเชีย	• อำนวยความสะดวกขึ้นเป็นลำดับแรก โทรศัพท์ : 1318 หรือทาง www.nokair.com

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
• เรือ (เรือด่วนเจ้าพระยา เรือในคลองแสนแสบ เรือข้ามฟาก)	• ลดค่าโดยสารครึ่งราคาแก่ผู้สูงอายุที่ใช้บริการเรือโดยสารประจำทางในแม่น้ำเจ้าพระยา ได้แก่ เรือด่วนเจ้าพระยา (ยกเว้นเรือพิเศษธงเขียว และเรือทัวร์ธงฟ้า) เรือในคลองแสนแสบ และเรือข้ามฟาก โทรศัพท์ : 0 2449 3000-2 หรือทาง www.chaophrayaexpressboat.com
• ทางด่วน	• จัดบริการห้องน้ำเป็นการเฉพาะที่ด่าน ดินแดง ด่านสุขุมวิท 62 และด่านบางนา โทรศัพท์ : 0 257 5380-9 หรือทาง www.exat.co.th
6. การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ	• ยกเว้นค่าบริการ เช่น พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ อุทยานแห่งชาติ อุทยานประวัติศาสตร์ สวนพฤกษศาสตร์ สวนสัตว์ โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และสถานที่ท่องเที่ยว ในความรับผิดชอบขององค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ เป็นต้น

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
7. การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น	• ทุกหน่วยงานตามกฎกระทรวงเรื่อง การกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพ และคนชรา พ.ศ. 2548 • จัดสิ่งอำนวยความสะดวกและปลอดภัยในอาคาร สถานที่ • ให้มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุตามอาคาร สถานที่ต่าง ๆ
8. การช่วยเหลือผู้สูงอายุตามสิทธิ 8.1 การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี ช่วยเหลือค่าจัดการศพให้แก่ผู้สูงอายุสัญชาติไทยอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ และมีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่ที่ยื่นคำขอตามหลักฐานทะเบียนบ้าน ผู้สูงอายุในครอบครัวยากจนตามข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ) หรือไม่มีญาติ หรือมีญาติแต่ฐานะยากจนไม่สามารถจัดการศพตามประเพณีได้ รายละ 2,000 บาท	• สำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขต

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
8.2 ช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนตลอดชีวิต โดยแบ่งตามช่วงอายุแบบขั้นบันไดดังนี้ อายุ 60 – 69 ปี จะได้รับเดือนละ 600 บาท อายุ 70 – 79 ปี จะได้รับเดือนละ 700 บาท อายุ 80 – 89 ปี จะได้รับเดือนละ 800 บาท อายุ 90 ปีขึ้นไป จะได้รับเดือนละ 1,000 บาท (ไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ยกเว้นคนพิการและผู้ป่วยโรคเอดส์ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยและระเบียบกรุงเทพมหานคร) • รับจดทะเบียนผู้มีสิทธิได้รับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเดือนพฤศจิกายน เพื่อขอรับเงินในปีงบประมาณถัดไป • กำหนดวันเริ่มจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุในเดือนตุลาคม และจ่ายเบี้ยยังชีพภายในวันที่ 10 ของเดือน	• สำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขต
8.3 การช่วยเหลือผู้สูงอายุได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมาย หรือทอดทิ้ง • ให้การช่วยเหลือเป็นเงินตามความจำเป็นและเหมาะสมเป็นค่าพาหนะเดินทาง ค่าอาหาร ค่าเครื่องนุ่งห่ม หรือค่ารักษาพยาบาลเบื้องต้น เท่าที่จ่ายจริง ครั้งละไม่เกิน 1,000 บาท/คน และจะช่วยติดต่อกันได้ไม่เกินสามครั้ง	• สำนักพัฒนาสังคม กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ : 0 2245 5166 หรือทาง ww.bangkok.go.th • สำนักงานเขต กรุงเทพมหานคร ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขต

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
8.4 การสงเคราะห์ที่อยู่อาศัย • ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง จะมีการบริการให้กับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีฐานะยากจนไม่มีผู้อุปการะเลี้ยงดูและไม่มีที่อยู่อาศัย สามารถให้เข้าอยู่อาศัยได้ชั่วคราว แต่สำหรับผู้สูงอายุภายนอกสามารถเข้าใช้บริการในเรื่อง กายภาพบำบัด โดยมีการจัดอบรมและมีสถานที่ออกกำลังกายในกีฬาประเภทต่าง ๆ • สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2	• ศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง โทรศัพท์ 0 2246 8662 • สถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค 2 โทรศัพท์ 0 2455 6318
9. การให้คำแนะนำ ปรึกษา ดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว • ให้คำแนะนำ ปรึกษาความรู้ทางด้านกฎหมาย และประสานงานกับสภาทนายความจัดหาทนายความช่วยเหลือ สนับสนุนค่าใช้จ่ายให้ความช่วยเหลือว่าความ แก้ต่างคดี เผยแพร่และให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิและเสรีภาพ และได้รับการดูแลจากอาสาสมัครคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพในพื้นที่	• กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ กระทรวงยุติธรรม โทรศัพท์ : 0 2 502 8221 หรือทาง www.moj.go.th

สิทธิประโยชน์และสวัสดิการ	หน่วยงานที่ให้บริการ
10. ด้านการลดหย่อนภาษีเงินได้ • ลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สิน เงิน ให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ • ผู้ที่เลี้ยงดูบิดา มารดา (ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป) จะได้รับการลดหย่อนภาษีเงินได้จำนวน 30,000 บาท ต่อการดูแลผู้สูงอายุ 1 คน	• กรมสรรพากร กระทรวงการคลัง โทรศัพท์ 0 2272 8407, 0 2272 9479 หรือทาง rd.go.th

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. แนวทางการเบิกจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ หนังสือสำนักการคลังที่ กท 1308/2754 ลงวันที่ 23 เมษายน 2558 เรื่องเห็นชอบหลักเกณฑ์และวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการดำเนินการเพื่อขอรับเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและขออนุมัติแนวทางการเบิกจ่ายเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ
2. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 131 ตอนพิเศษ 78 ง 16 พฤษภาคม 2557, ระเบียบกรุงเทพมหานคร ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการจัดสวัสดิการและการสงเคราะห์ พ.ศ.2557
3. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 131 ตอนพิเศษ 207 ง 15 ตุลาคม 2557, ประกาศกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เรื่อง การกำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุนการสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี พ.ศ.2557
4. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ(สทส.) สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ(สท.), กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์(พม.), คู่มือสิทธิผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546,พิมพ์ครั้งที่ 6
5. สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ(สทส.) สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ(สท.), กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์(พม.), รวมกฎหมาย/ประกาศ/ระเบียบ ที่ออกตามความในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 และแก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ.2553 ระดับกระทรวง กรม และรัฐวิสหกิจ ,พิมพ์ครั้งที่ 1, พิมพ์ที่ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย,

หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ

รายละเอียด	เบอร์โทรฯ
สายด่วน สำนักอนามัย	0 2245 4964
สายด่วน ศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉิน กรุงเทพมหานคร (ศูนย์เอราวัณ)	1646
หน่วยแพทย์กู้ชีวิต วชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช	1554
ศูนย์กู้ชีพนเรนทร	1669
ศูนย์ส่งกลับและรถพยาบาลกรมตำรวจ	1691
แจ้งเหตุด่วน เหตุร้าย	191
สายด่วน สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย	199
สายด่วน ศูนย์รับเรื่องราวร้องทุกข์ กทม.	1555
ศูนย์ประชาบดี	1300
สายด่วน สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ	1330
สายด่วน สุขภาพจิต	1667
สายด่วน ผู้บริโภคอาหารและยา	1556

หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ

รายละเอียด	เบอร์โทรฯ
สายด่วน ร้องทุกข์ สคบ.	1166
สายด่วน บก.จราจร (สอบถามเส้นทางจราจร)	1197
สอบถามเส้นทางรถเมล์	1348
แจ้งอุบัติเหตุทางน้ำ	1196
สถานีวิทยุ สวพ. 91	1644
สถานีวิทยุชุมชน (ร่วมด้วย ช่วยกัน FM . 96 MHz)	1677
สถานีวิทยุ จส. 100	*1808
ศูนย์วิทยุรามา	0 2354 6999
แจ้งไฟฟ้าขัดข้อง	1130
แจ้งน้ำประปาขัดข้อง	1125
ศูนย์บริหารจัดการทดลองเดินรถแท็กซี่ สำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุ	0 2294 6524



ใบตอบรับ
หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 3

ขอความร่วมมือตอบแบบประเมินความพึงพอใจฯ เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนา ปรับปรุงการผลิตหนังสือฯในโอกาสต่อไป

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ และเติมข้อความตามความคิดเห็นของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 เพศ ชาย ☐ หญิง

1.2 อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 21 – 30 ปี ☐ 31- 40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51-60 ปี ☐ 60 ปีขึ้นไป

1.3 การศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ ปวช. / ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่า ปริญญาตรี ☐ อื่น (โปรดระบุ)..................

1.4 อาชีพ ☐ นักเรียน / นักศึกษา ☐ ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานบริษัท ☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ รับจ้าง ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)...................................

2. ท่านมีความพึงพอใจหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบหนังสือ					
2. เนื้อหา					
3. ขนาดรูปเล่ม					
4. รูปแบบอักษร					
5. ความสวยงาม/น่าสนใจ					
6. ความรู้ที่ได้รับจากหนังสือฯ					
7.ประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่าน					

3. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ...

....

....

กรุณาส่งคืน : สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
123 ถ.มิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน



มหานครสุขภาพดี

ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดโรค

Accomplishing Health For Citizen And City

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์/โทรสาร 0 2203 2855

www.bangkok.go.th/health @bma.health

สพธ.05/02/61

ห้ามจำหน่าย

การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 3